महिलाओं की अपनी पत्रिका
जून 2021 ₹ 50

गृहलक्ष्मी

www.grehlakshmi.com

मदर एंड बेबी केयर

नौ महीने का सफ़र हो आसान

……

इम्युनिटी मजबूत तो बच्चा तंदुरूस्त

……

7 योग आसन फर्टिलिटी बढ़ाए

……

जानिए मिसकैरिज की वजह

मां बनने के 8 डर

……

आंखों का मेकअप हो दमदार...

……

कोविड से जुड़ी जानकारी सुझाव और सलाह

……

मोटापा दूर करने के 14 उपाय

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Olivia
WATERPROOF
PAN-CAKE
50 % extra
Olivia
INSTANT WATERPROOF
MAKE-UP STICK
WITH SPF 12
Olivia

www.oliviacosmetics.net

Olivia®
feel beautiful

FOR
INSTANT
RADIANCE.

The Olivia Colour Cosmetics Range, with water-proof Pan-cake for a velvety finish that also protects skin; and with water-proof Make-up Stick for a youthful, radiant look.

Only Books Magazine

For more information, contact : GIZA MARKETING PVT. LTD. I Tel. +91 22 61405300 I facebook.com/OliviaCosmetics I Olivia_Cosmetics

घर का अचार, झट से तैयार

●

पुष्प ब्राण्ड ®

तैयार अचार मसाला

PUSHP BRAND
Achar Masala
PURITY THAT'S FOREVER

अन्य मसालें व नमक
मिलाने की
आवश्यकता नहीं

स्वाद का सुपरस्टार

Enjoy the Taste of Different Dishes with Pushp Spices

PUSHP
Pav-Bhaji Masala
PUSHP
Paneer Masala
PUSHP
Sambhar Masala
PUSHP
Punjabi Garam Masala
PUSHP
Chana Masala
PUSHP
Kitchen King Masala
PUSHP
CHAT MASALA
PURITY THAT'S FOREVER

Available at
All Main Grocery Stores

Also Available on **amazon.in**

For Trade Inquiry ☎ Contact: 9285007700 (Time: 10:00AM-6:00PM) or Email: info@pushpmasale.com, W: www.pushpmasale.com

महिलाओं की अपनी पत्रिका
गृहलक्ष्मी

प्रकाशक व मुद्रक
मनीष वर्मा

संपादक
तबस्सुम

कार्यकारी संपादक
वंदना वर्मा

ग्राफिक डिजाइनर
अशोक कुमार गुप्ता
दीवान सिंह
सलोनी ग्रोवर
नितिन बिष्ट

प्रोडक्शन कोऑर्डिनेटर
सुनील चौधरी

मुंबई ब्यूरो
प्रवीन चंद्रा

गृहलक्ष्मी पैनलिस्ट
ब्यूटी
शहनाज़ हुसैन
कवि एवं साहित्यकार
डॉ. अशोक चक्रधर
लाइफ कोच
डॉ. किरण बेदी
होम्योपैथी
डॉ. एस.पी.एस. बक्शी
साइकेट्रिस्ट
डॉ. समीर पारिख
ब्यूटी
भारती तनेजा
इंटीरियर
पूनम कालरा
शेफ
हरपाल सिंह सोखी
न्यूट्रीशनिस्ट
कविता देवगन
साइकोलॉजिस्ट
अनुजा कपूर

Only Books Magazine

विज्ञापन कार्यालय
• दिल्ली • मुंबई • कोलकाता • बैंगलूर • नागपुर • चेन्नई • हैदराबाद
• अहमदाबाद • पंजाब • पुणे • देहरादून • रांची • पटना • भोपाल
• जयपुर • कानपुर • गौहाटी • भुवनेश्वर

गृहलक्ष्मी में प्रकाशित सभी लेखों पर संपादक की सहमति हो, यह आवश्यक नहीं। पत्रिका में प्रकाशित लेख व तस्वीरें कंपनी की संपत्ति हैं। इसका कोई भी लेख या अंश अथवा तस्वीर प्रकाशित करने से पहले कंपनी से लिखित अनुमति लेना आवश्यक है। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी लेख पर आपत्ति होने पर उसके विरुद्ध कोई भी कार्यवाही दिल्ली न्याय क्षेत्र के अंतर्गत होगी।

डायमंड मैगजींस प्रा.लि. के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मनीष वर्मा द्वारा X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II, नई दिल्ली-110020 से प्रकाशित और थॉमसन प्रेस इंडिया लि. 18-35, माइलस्टोन, दिल्ली-मथुरा रोड, फरीदाबाद-121 007 (हरियाणा) में मुद्रित, संपादक मनीष वर्मा

सब्सक्रिप्शन मूल्य

वर्ष	1	2	3
राष्ट्रीय	₹600	₹1200	₹1800
अंतर्राष्ट्रीय	$150	$275	$410

यहां भी उपलब्ध है

Newsstand	Android	Web	Windows

सब्सक्रिप्शन के लिए डायमंड मैगजींस प्रा.लि. के नाम का डिमांड ड्राफ्ट/चैक संपादकीय कार्यालय पर भेजें। एक्सप्रेस डिलीवरी कुरियर से पत्रिका मंगवाने हेतु *अतिरिक्त राशि 300/- रु. प्रति वर्ष सब्सक्रिप्शन राशि के साथ जमा करें।

संपादकीय

गृहलक्ष्मी की सभी प्यारी पाठिकाओं को तबस्सुम का आदाब और नमस्ते। अपने खतों के ज़रिए हम तक अपना स्नेह और प्यार पहुंचाने के लिए भी आपका शुक्रिया। आपका ये प्यार और अपनापन ही तो हमें हर बार आपके लिए कुछ नया और बेहतर करने की प्रेरणा देता है ताकि गृहलक्ष्मी यूं ही आपकी अपनी पत्रिका बनी रहे और आपसे जुड़ी हर खुशी, हर समस्या, हर रुचि को साथ लेकर चले। कोशिश तो हमारी यही होती है कि हम हर अंक में कुछ नयापन लेकर आएं और इसी कड़ी में हम कभी ट्रैवल, कभी समर एंड ब्यूटी तो कभी कुकरी वगैरह को खास अंक का रूप देते हैं। तो सोचा क्यों ना इस बार अपनी पाठिकाओं के लिए 'पेरेंटिंग एंड बेबी केयर स्पेशल' अंक लेकर आएं, जो उन्हें कई कही-अनकही समस्याओं का भी आसान-सा समाधान दे पाए। आखिर महिलाओं से जुड़ी हमारी इस पत्रिका का उद्देश्य भी तो यही है। हमारा यह अंक खासकर उन महिलाओं के लिए बहुत उपयोगी होगा, जो पहली बार मां बनने के सुखद अहसास को पाने वाली हैं। मां बनने का अहसास जहां खुशियों से भर देता है, वहीं दूसरी तरफ कई जिम्मेदारियां और अनचाहे तनाव को भी लेकर आता है। इन तनावों से आप मुक्त हो जाइए क्योंकि ऐसे कई सवालों के जवाब हमने पहले से ही आपके लिए ढूंढ़ निकाला है। बस आपको इस पर अमल करने की जरूरत है।

महिलाओं से जुड़े संवेदनशील मामलों के प्रति समाज को जागरूक करने और उन्हें सेहतमंद रखने के लिए भी हम प्रयासरत हैं। इसलिए आप खुद से जुड़ी कई सामाजिक एवं स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का हल भी इस पत्रिका में पाएंगी। साथ ही बुलंद हौंसलों से अपनी पहचान बनाने वाली कुछ महिला शख्सियतों से भी रू-ब-रू होंगी।

ब्यूटी, फैशन, कुकरी, कहानी, फिल्मी गपशप आदि भी आपका भरपूर मनोरंजन करेंगी। हमारी यही कोशिश है कि हम अपनी सभी पाठिकाओं के लिए कुछ-न-कुछ खास लाते रहें और आपका स्नेह यूं ही पाते रहें।

आपकी...

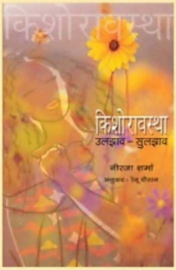
तबस्सुम

www.facebook.com/grehlakshmi
www.twitter.com/grehlakshmi
www.grehlakshmi.com

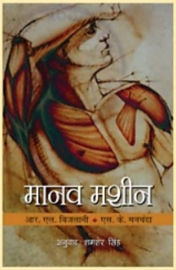
गृहलक्ष्मी GRAND Kitty Party | गृहलक्ष्मी | गृहलक्ष्मी NO.1 READERS CHOICE | गृहलक्ष्मी GRAND BAZAAR | Chatori गृहलक्ष्मी

बच्चों को बचाइए
प्रदूषण की बुरी नज़र से
गृहलक्ष्मी
केयर्स

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत की
लोकप्रिय पुस्तकें

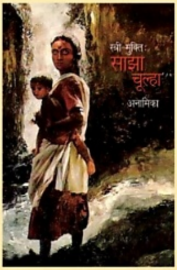


किशोरावस्था
उलझाव-सुलझाव
नीरजा शर्मा
अनुवाद : रेनू चौहान
पृ. 144 ◆ ₹ 85.00
ISBN978-81-237-4636-4



मानव मशीन
आर.एल. बिजलानी
अनुवाद : शमशेर सिंह
पृ. 158 ◆ ₹ 75.00
ISBN978-81-237-4407-0

मानव व्यवहार
सुनील के. पांड्या
अनुवाद : शमशेर सिंह
पृ. 216 ◆ ₹ 265.00
ISBN978-81-237-7886-5

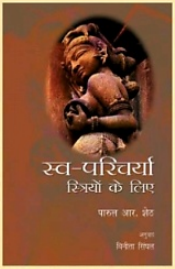


स्त्री-मुक्ति
साझा चूल्हा
अनामिका
पृ. 174 ◆ ₹ 95.00
ISBN978-81-237-5798-8

स्त्री कथा : कथा अनंता
रंजन जैदी
पृ. 124 ◆ ₹ 80.00
ISBN978-81-237-6809-0

बच्चों को प्यार दें
डॉ. मंजू देवी
पृ. 132 ◆ ₹ 145.00
ISBN978-81-237-9114-2

जब मन में उठे
बच्चे की चाह
यतीश अग्रवाल
पृ. 19 ◆ ₹ 19.00
ISBN978-81-237-6012-9



स्व-परिचर्या: स्त्रियों के लिए
पारुल आर. शेठ
अनुवाद: विनीता सिंघल
पृ. 140 ◆ ₹ 80.00
ISBN978-81-237-5197-9

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:
राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत
शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार
नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेज़ II
वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070

दूरभाष :
91-11-26707700
वेबसाइट :
www.nbtindia.gov.in

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत की पुस्तकें ऑनलाइन खरीदें:
www.nbtidia.gov.in/amazon.in

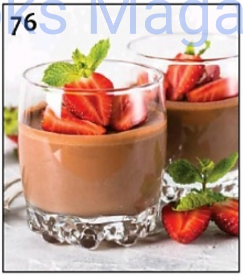
नई दिल्ली ◆ मुंबई ◆ बेंगलुरु ◆ कोलकाता ◆ चेन्नै ◆ हैदराबाद ◆ गुवाहाटी ◆ अगरतला ◆ पटना ◆ कटक ◆ एर्णाकुलम

गृहलक्ष्मी जून 2021

डायमंड अंक: 364 वर्ष: 30 अंक: 3 पृष्ठ: 100

कवर डिज़ाइन- दीवान सिंह

पेरेंटिंग एंड बेबी केयर स्पेशल



Only Books Magazine

विषय सूची

स्थायी स्तंभ

08 चिट्ठी आई है
84 हाल-ए-बाज़ार
85 बालमन

कथा साहित्य

12 ब्यूटी पार्लर शरणम् गच्छामि...!! (व्यंग्य)
14 बरसेगा सावन (गृहलक्ष्मी कहानी)

पेरेंटिंग एंड बेबी केयर स्पेशल

46 ताकि नौ महीने का सफ़र हो आसान
52 जानिए मिसकैरिज की वजह
54 प्रेगनेन्सी के कॉमन मिथ और रियेल्टी
56 टिप्स नई मांओं के लिए
60 शिशुओं की 12 समस्याएं
66 इम्युनिटी मजबूत तो बच्चा तंदुरुस्त
72 बेबी के लिए जरूरी प्रोडक्ट्स
76 ट्राय करें ये क्रिएटिव बेबी फूड रेसिपीज़

TOYS FOR ALL AGES!

Stacking Rings
Musical Snail
Stacking Cups
Nesting Eggs
Ice Cream Turtle
Nico The Giraffe
Alphy The Elephant
Stack A Car
Abacus
Super Doodle
Info Cubes
My Clock
Toy Train
Sniffy The Dog
Bullock Cart

© 2020 Funskool (India) Ltd.

Giggles®

A wide variety of teethers, rattles, squeakers, multi-activity toys, giftsets, pull-alongs, playsets and more...

FUNSKOOL

TRUE TO KIDS, ALWAYS!

परिवार की पसंदीदा पत्रिका

जहां देशभर में लॉकडाउन की विकट स्थिति है, कोरोना का बढ़ता प्रकोप, ऑक्सीजन की किल्लत से जूझते मरीज और भयावह आंकड़े हमें मानसिक रूप से विचलित करते हैं। ऐसे में गृहलक्ष्मी का मई अंक मानो एक पोजीटिव एनर्जी लेकर हमारे समक्ष आया। सर्वप्रथम संपादकीय ने एक नई ऊर्जा दी। उसके बाद तो एक से बढ़कर एक लेख ने मानसिक दुर्बलताओं को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। कुकिंग मेरा पसंदीदा शौक है। लॉकडाउन में जहां वर्क फ्रॉम होम है तो परिवार के लोगों की खाने की फरमाइश भी होती रहती है। विभिन्न व्यंजनों के लेखों ने अपनी पूरी भागीदारी निभाई और घर बैठे स्वादिष्ट व्यंजनों का लुत्फ उठाने का प्रोग्राम बता दिया। बिरयानी रेसिपीज को देख मैंने कई तरह की बिरयानी बना सबको खुश कर दिया। कोल्ड प्रेस्ड ऑयल की समुचित जानकारी सराहनीय है। ब्यूटी पार्लर अभी बंद है तो क्या हम घर बैठे अपनी खूबसूरती कैसे निखार सकते हैं उसकी भी जानकारी मिल गई। इंडोर फलों के पेड़ उगाने का लेख मन को लुभा गया। छोटी-छोटी बातों की सटीक जानकारी हमारे दैनिक जीवन को बेहतर बनाने में कारगर होती है। अपने स्थायी स्तंभों की रोचकता समेटे एक संपूर्ण अंक के लिए दिल से धन्यवाद। मेरे और परिवार की पसंदीदा पत्रिका के आगामी अंकों की प्रतीक्षा में।

अवंति धूत लढ़ा

कमाल का लगा कुकरी स्पेशल

गृहलक्ष्मी का कुकरी स्पेशल वाकई स्पेशल रहा। नए-नए व्यंजन बनाना और खिलाना मुझे पसंद है। ऐसे में जब कुकरी स्पेशल अंक दिखा तो मजा ही आ गया। सलाद, चटनी, बिरयानी बहुत कुछ ट्राई किया मैंने तो और सबको भाया भी। सूप और ड्रिंक्स भी कमाल के थे। सच कहूं तो मुझे समर सूप के बारे में बिलकुल भी जानकारी नहीं थी, सो ये जानकारी भी मिल गई।

रिचा अग्रवाल, जमशेदपुर (झारखंड)

लॉकडाउन में टेंशन फ्री रखा गृहलक्ष्मी ने

पिछले एक साल से देश-विदेश के लिए तो कठिन समय है ही, लेकिन हम महिलाओं के लिए यह समय किसी चुनौती से कम नहीं है। कोरोनाकाल में घर में कैद रहने वाली स्थिति कई बार हताश कर देती है। ऐसे में टीवी, मैगजीन ही एंटरटेनमेंट का थोड़ा-बहुत जरिया लगते हैं और मुझे किताबें पढ़ने का शौक भी है। इसलिए मुझे गृहलक्ष्मी का इंतजार भी रहता है, क्योंकि गृहलक्ष्मी वाकई महिलाओं से जुड़ी कई समस्याओं का हल ले आती है, चाहे वह समस्या मानसिक हो या फिर शारीरिक। गृहलक्ष्मी पढ़कर एक सुकून हासिल होता है। आशा है गृहलक्ष्मी का अगला अंक भी हमें सुकून और मनोरंजन देने वाला होगा।

नैना, दिल्ली

सुकून देती है कहानी

कुछ माह पहले गृहलक्ष्मी के सितंबर अंक में प्रकाशित कहानी 'जब चली ठंडी हवा' वाकई कोविड-19 के इस मानसिक तनाव के माहौल में कुछ शांति दे गई। कहानी के ये पात्र आज कई घरों के वास्तविक किरदारों की मनोदशा दर्शाते हैं, खासकर बड़े बुजुर्गों की, जो लॉकडाउन तथा वृद्धावस्था के कारण घरों में कैद रहने को विवश थे, साथ ही मजबूर थे न्यूज चैनलों से लेकर आम जिंदगी में भी कोरोना से जुड़ी भयावह खबरों को सुनने के लिए। इस कारण जीवन में निराशा और नकारात्मक सोच का आना तो स्वाभाविक ही है जो मन-मस्तिष्क पर बुरा असर डालता है। यह कहानी इसी नकारात्मक सोच से बाहर निकल इस दौर में भी सकारात्मक सोच की बयार लेकर आती है। हम अपने साथ-साथ बड़े-बुजुर्गों को भी कैसे तनाव से बाहर निकाल सकते हैं, इसका बेहद सरल और प्रभावी तरीका है अपनी सोच में सकारात्मक बदलाव। और यही इस कहानी का मूल आधार है। बाकी स्तंभ भी हमेशा की तरह प्रशंसनीय एवं सराहनीय हैं। गृहलक्ष्मी को उसके आगामी अंक के लिए शुभकामना।

विनीता कुमारी, (बिजनौर, उत्तर प्रदेश)

त्वचा पर मलाई लगाने के ये हैं 10 फायदे

महिलाओं को स्मार्ट और कॉन्फिडेंट बनाती गृहलक्ष्मी

गृहलक्ष्मी का मई अंक भी हमेशा की तरह फैशन, स्टाइल, ब्यूटी और हेल्थ के कई टिप्स लेकर आई है। वैसे तो सभी कॉलम एक से बढ़कर हैं। लेकिन मुझे मेंहदी के डिजाइन काफी अच्छे लगे। मुझे कई बार पार्टी फंक्शन पर तैयार होने के लिए ऐसे हेयरस्टाइल की तलाश होती है, जो चंद मिनटों में ही बन जाए और स्मार्ट लुक भी दे। हेयरस्टाइल से जुड़ी जानकारी भी मिले तो अच्छा है। फैशन के अलावे मुझे फिल्मी दुनिया की खबरों का भी इंतजार रहता है। मनोरंजन के अलावे महिलाओं के करियर, फाइनेंस, पेरेंटिंग, रिलेशनशिप के मुद्दे भी गृहलक्ष्मी में विशेष स्थान पाते हैं, जो महिलाओं के व्यक्तित्व को निखारकर उन्हें स्मार्ट और कॉन्फिडेंट बनाती है।

निहारिका अग्रवाल, (गांधी नगर, गुजरात)

कुछ अलग और खास गृहलक्ष्मी

गृहलक्ष्मी के विविध अंको में स्वास्थ्य, सौंदर्य, फैशन, रेसिपी, आदि स्तंभों के साथ-साथ भाग्य संवारने में वास्तु और फेंगशुई संबंधी कुछ अलग लेख भी पढ़ने को मिलते है, जो थोड़े हटकर और दिलचस्प भी लगते हैं। ज्योतिष, वास्तु और भाग्य में कमोवेश हर किसी का भरोसा होता है, और मैं भी इनसे अलग नहीं हूं। मुझे मासिक राशिफल भी पढ़ना अच्छा लगता है। टेस्टी कॉर्नर तो अपने आप में ही खास है। आशा है गृहलक्ष्मी का अगला अंक भी कुछ अलग और खास होगा।

नीतू जैन, (रतलाम, मध्य प्रदेश)

सराहनीय पत्र

श्वेता सिन्हा (बिहार), नीति अग्रवाल- रीवा (म.प्र.), अनीता यादव- सहारनपुर (उ.प्र.), माया सिंघल- नोएडा (उ.प्र.), ममता चटर्जी- कोलकाता।

LOTUS HERBALS

आपके पत्र हमारा आईना हैं। आपकी प्रशंसा एवं टिप्पणियां हमें हमेशा कुछ नया करते रहने को प्रेरित करती हैं। हमने हमेशा आपके पत्रों से अपना आकलन किया है, स्वयं को सुधारा है और आपके इन मार्गदर्शक पत्रों का हम करते हैं अभिनंदन। तो इंतजार किस बात का, उठाइए कलम और लिख भेजिए हमें पत्र, क्योंकि निष्पक्ष व सटीक चुने गए तीन पत्रों को लोटस की तरफ से मिलेगा आकर्षक पुरस्कार।

नियम एवं शर्तें : निर्णायक मंडल द्वारा लिया गया निर्णय ही अंतिम व मान्य होगा।

पुरस्कृत

Only Books Magazine

अपनायें हेयर फॉल सोल्यूशन्स

हर 10 से में 7 लोग बाल झड़ने की समस्या का सामना कर रहे हैं। बालों का झड़ना किसी ना किसी वजह से होता है। ब्यूटी एक्सपर्ट शह्नाज हुसैन ने इससे निपटने का बढ़िया तरीका साझा किया है।

बाल टूटने की कई वजह हो सकती है। अगर आपका थायराइड या हार्मोन्स गड़बड़ है तो आपको इस समस्या से सामना करना पड़ सकता है। वहीं अगर आप किसी टेंशन, बीमारी से ग्रसित हैं या ज्यादा गर्मी बालों के टूटने का कारण बन सकती है। हालांकि प्रेग्नेंसी के बाद अमूमन महिलाओं के बाल काफी पतले हो जाते हैं, जो आम बात है। यहां आपको एक बात और जाननी चाहिए कि महिलाओं में बालों के झड़ने से गंजेपन का खतरा कम होता है। बाल एलोपेसिया एरीटा नाम की स्थिति होने से भी झड़ते हैं, जो पुरुष से लेकर महिलाओं और बच्चों तक को हो सकती है। इस समस्या से कैसे निजात पाएं, बता रही हैं ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन।

खान-पान पर हो खास ध्यान

बाल झड़ने की वजह शरीर में जरूरी तत्वों की कमी होती है। आप अपने आहार में प्रोटीन, विटामिन और खनिज तत्वों से भरपूर चीजों को शामिल करें। इसके अलावा विटामिन-बी जो बालों के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है उसे भी अपने आहार में शामिल करें। शहनाज के अनुसार अगर आप हर रोज एक कटोरी स्प्राउड्स लें तो सबसे बेहतर है, क्योंकि इसमें एसिड होता है, जो बालों को बढ़ने में मदद करता है और बेहतर ब्लड सर्क्युलेशन से बालों को पोषण भी मिलता है।

डॉक्टर की सलाह भी जरूरी

महिला हो या पुरुष, जब भी बाल झड़ने की समस्या घेरती है तो वो सबसे पहले महंगे सैलून की तरफ ही भागते हैं। शहनाज हुसैन की मानें तो आपको सैलून की जगह डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए, क्योंकि डॉक्टर की परामर्श आपके काफी काम आ सकती है। बालों को अच्छे ब्लड सर्क्युलेशन की जरूरत होती है। इसके लिए आयुर्वेद हेयर टॉनिक भी आप इस्तेमाल कर सकते हैं। साथ ही डॉक्टर भी आपको होम मेड हेयर टॉनिक और क्लींजर लगाने की सलाह देते हैं।

प्राकृतिक उपचार आएगा काम

बालों को झड़ने से रोकने के लिए नेचुरल यानि की प्राकृतिक उपचार काफी फायदेमंद होता है, जिससे बालों में ग्रोथ भी होती है और वो हेल्दी भी होते हैं। ये उपचार क्या हैं, चलिए जान लेते हैं-

हॉट ऑयल थेरेपी

हल्के गर्म नारियल के तेल के साथ हल्की मालिश बालों के रोम में ब्लड सर्क्युलेशन को बढ़ाती है। आप बालों में जोर से मलिश कभी ना करें। इससे बालों की जड़ें कमजोर होती हैं। मालिश के बाद तौलिये को गर्म पानी में डुबोकर निचोड़ लें और बालों के इर्द-गिर्द लपेट लें और पांच से दस मिनट के लिए उसे ऐसे ही छोड़ दें। ये प्रक्रिया तीन से चार बार दोहराएं। इससे बालों को पोषण मिलता है और ग्रोथ बढ़ती है।

शहनाज हुसैन

(ब्यूटी एक्सपर्ट एंड आयुर्वेदिक हर्बल कॉस्मेटिक क्वीन)

प्राकृतिक उपचार फायदेमंद होता है

बालों के झड़ने की समस्या से लगभग हर कोई जूझ रहा है। बालों को झड़ने से रोकने के लिए नेचुरल यानि की प्राकृतिक उपचार काफी फायदेमंद होता है।

अंडे का मास्क करेगा कमाल

बालों के लिए प्रोटीन जरूरी होता है, जो हमें अंडे से मिलता है। इसका मास्क बनाने के लिए एक अंडे को दो बड़े चम्मच तिल के तेल के साथ फेंट लें और करीब 10 से 15 मिनट के लिए बालों में लगाकर छोड़ दें, जिसके बाद 10 मिनट के लिए एक गर्म तौलिया से बालों को अच्छे से लपेट लें। अंडे में प्रोटीन के अलावा बायोटिन नाम का तत्व भी होता है, जिससे बालों का विकास होता है।

प्याज का रस है असरदार

प्याज के रस को स्कैल्प पर लगाने से बालों को बढ़ने में मदद मिलती है, क्योंकि प्याज में सल्फर होता है, जो बालों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

केले का मास्क है हटकर

शहनाज बताती हैं कि केले में विटामिन-बी और सी के अलावा पोटेशियम भी होता है। केले में अंडे का सफेद हिस्सा और दो नींबू का रस मिलाकर एक पेस्ट बना लें और बालों में अच्छे से लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर इसे धो लें।

पौष्टिकता से भरपूर नारियल का दूध

नारियल का दूध बालों के लिए काफी अच्छा होता है, इससे बाल झड़ने की समस्या को कंट्रोल किया जा सकता है। साथ ही इससे बालों में ग्रोथ बनी रहती है। अगर आप करी पत्ते के पाउडर के साथ एक कप नारियल का दूध संतरे के रस में मिलाकर लगाती हैं तो बालों को प्रोटीन, आयरन जैसे तत्व मिलते हैं।

गुड़हल के फूल का भी अहम किरदार

शहनाज हुसैन ने गुड़हल के फूल को सदियों पुराना वरदान माना है। वो बताती हैं कि इसका बालों में इस्तेमाल करने के लिए गुड़हल के दो फूल लें और एक कप पानी में रात भर भिगोकर रख दें और अगली सुबह फूलों को निचोड़कर उस पानी को रुई की मदद से स्कैल्प पर लगाएं। ■

अदरक और लहसुन की जोड़ी है फायदेमंद

अदरक और लहसुन न सिर्फ भारतीय खाने में पारम्परिक स्वाद डालते हैं, बल्कि हेल्थ के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद होते हैं। अगर इन दोनों की जोड़ी का इस्तेमाल कर लिया जाए तो सोने पर सुगाहा होगा। बता रही हैं हमारी एक्सपर्ट कविता देवगन।

कविता देवगन

न्यूट्रीशनिस्ट व 'डोंट डाइट!
50 हैबिट्स ऑफ थिन पीपल' की लेखिका

गुणों से भरपूर ये जोड़ी

अदरक और लहसुन खाने में स्वाद तो बढ़ाते ही हैं साथ में गुणों से भरपूर ये जोड़ी, सेहत के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद हैं। आयुर्वेद में अदरक और लहसुन को जड़ी-बूटी का दर्जा दिया गया है।

अदरक और लहसुन दोनों को हमारे आयुर्वेद में अलग ही दर्जा दिया गया है। इन दोनों का ही इस्तेमाल पिछले कई सालों से पारम्परिक तौर पर किया जा रहा है। अदरक और लहसुन खाने में स्वाद तो बढ़ाते ही हैं साथ में गुणों से भरपूर ये जोड़ी, हेल्थ के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद है। जब बात सेहत की हो और इनका नाम न लें संभव नहीं। अदरक और लहसुन खाने से आपको इसके फायदे खुद दिखने लगेंगे। हमारे शरीर के अंदर क्या चल रहा है और क्या नहीं इसका अंदाजा लगाना मुश्किल हो सकता है। लेकिन शरीर के अंदर की चीजें खराब ना हो, उसे कंट्रोल करना हमारे हाथ में है। आज इस लेख के जरिये हम आपको अदरक लहसुन के ऐसे फायदों के बारे में बताएंगे जिनके बारे में शायद ही आपको पता हो।

मजबूत जोड़ी है अदरक-लहसुन

बात अदरक और लहसुन की हो तो इसके फायदे के बारे में शायद ही कोई हो जो जानता होगा। ये हमारे शरीर में बन रहे गैस्ट्रोप्रोटेक्टिव नाम के एसिड को ब्लॉक करने में मदद करता है। साथ ही संक्रमण को भी रोकता है। आयुर्वेद में अदरक और लहसुन को जड़ी-बूटी का दर्जा दिया गया है। इसे खाने से पेट में बन रही गैस, दस्त, मतली और झुर्रियों को रोकने में मदद मिलती है।

गठिया और कैंसर से मिले राहत

अगर आप गठिया से परेशान हैं तो आपको अदरक का ज्यादा से ज्यादा सेवन करना चाहिए, क्योंकि इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्त्व किसी जादू से कम नहीं होते। वहीं शोध के मुताबिक आपको कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से भी सुरक्षा मिलती है। इससे शरीर में डिटॉक्स बना रहता है। वहीं अगर आप डायबिटीज के पेशेंट हैं तो उसे भी आप कंट्रोल कर सकते हैं।

संक्रमण रखे दूर

अगर आपकी इम्युनिटी कमजोर है तो आप अदरक को आजमा सकते हैं। आपको इससे फ्लू का खतरा नहीं रहेगा और अगर फ्लू हो भी जाता है तो आप उसे जल्दी ठीक कर पाएंगे। इसके अलावा सांस लेने में परेशानी और फेफड़ों में संक्रमण का डर भी नहीं रहेगा।

अदरक का ऐसा इस्तेमाल है बेहतर

अदरक शरीर को कई तरह के लाभ देती है। अगर आप अदरक की चाय पीते हैं तो इसके फायदे आप तक पहुंचने से कोई भी नहीं रोक सकता। इसकी चाय बनाने के लिए गर्म पानी में एक या दो इंच ताज़ी अदरक को काटकर उबाल लें। वहीं आप सलाद में भी अदरक को महीन स्लाइस में काटकर खा सकते हैं। याद रखें अगर आप अपने पकाए हुए खाने में अदरक का इस्तेमाल करते हैं तो ये आपके लिए अच्छा होगा।

लहसुन के फायदे भी अनेक

कोलेस्ट्रॉल का दुश्मन लहसुन कैंसर से भी हमारी रक्षा करता है। साथ ही वजन कम करने में भी हमारी मदद करता है। लहसुन से डाइजेशन सही रहता है। साथ कैलोरी भी बर्न होती है। आप लहसुन से अपनी डायबिटीज को कंट्रोल कर सकते हैं। दिमाग तेज करने में लहसुन अपनी भूमिका बखूबी निभाता है।

लहसुन का ऐसा इस्तेमाल है बेहतर

लहसुन से मिलने वाले बेहतर परिणाम के लिए आप हर रोज कम-से-कम दो कली लहसुन की खाते हैं तो ये अपना काम कर देगा। आप खाने में लहसुन का इस्तेमाल करें, इससे खाने का बादीपन मर जाता है।

ये टिप्स है काम की

लहसुन को खाने से पहले आप इसे क्रश कर लें और खाने के कुछ मिनट पहले उसे खुली हवा में छोड़ दें, क्योंकि कच्चा लहसुन जब ऑक्सीजन के सम्पर्क में आता है तो एलिसिन नाम का तत्व बनाता है। ये स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है।

तो ये थीं अदरक और लहसुन की कमाल की जोड़ी के फायदे जो आपकी सेहत के लिए काफी अच्छे साबित हो सकते हैं। आप अपने आहार में लहसुन और अदरक को शामिल करें और इससे होने वाले फायदे का लाभ उठाइए। यकीन मानिए आप बहुत सी बीमारियों से बचे रहेंगे। ■

ब्रेस्ट कैंसर की जांच और बचाव के तरीके

देश में महिलाओं में कैंसर के खतरे लगातार बढ़ते जा रहे हैं। ऐसे में ब्रेस्ट कैंसर के इलाज से जुड़ी सभी जानकारी दे रही हैं- डॉक्टर पूजा दीवान।

डॉक्टर पूजा दीवान
(स्त्रीरोग विशेषज्ञ एवं आईवीएफ स्पेशलिस्ट)
एम.बी.बी.एस, डी.जी.ओ, डी.एन.बी,
एफ.आर.सी.ओ.जी. (लंडन),
एफ.आर.एस.एच.(लंडन), पीएचडी

अल्ट्रासाउंड और एमआरआई

कुछ महिलाओं को मैमोग्राम के साथ-साथ एमआरआई करवाने की सलाह दी जाती है ताकि उस भाग का और क्लीयर व्यू मिल सके। मैमोग्राम के दौरान कुछ बदलावों को और अधिक नजदीकी से देखने के लिए आपको अल्ट्रासाउंड करवाने के लिए भी बोला जा सकता है।

समय के साथ साथ महिलाओं के शरीर में भी काफी अहम बदलाव होते है, जिसमें कई तरह की बीमारियों से जुड़े खतरे भी बने रहते हैं। बात कैंसर से जुड़े खतरे की हो तो खासकर 40 साल से 65 साल के बीच की महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा भी सबसे ज्यादा होता है। इसके प्रति जागरूकता के लिए इसकी स्क्रीनिंग भी अब हमारे देश में उपलब्ध है। सबसे पहले तो जानते हैं क्या होता है ब्रेस्ट कैंसर।

ब्रेस्ट कैंसर

स्तन कैंसर एक प्रकार का कैंसर है, जो कोशिकाओं के अनियंत्रित होने के कारण होता है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि आम तौर पर इसे 'सी' शब्द से परिभाषित किया जाता हैं, एक ऐसा शब्द जो सबके लिए चिंता का कारण है। महिलाओं के लिए स्तन कैंसर एक बड़ी समस्या है। स्तन कैंसर के मामले देर से पता लगने के कारण मृत्यु दर बढ़ रही है।

स्तन कैंसर के जोखिम कारक

महिलाओं में स्तन कैंसर के पहचाने जाने वाले कई जोखिम कारक हैं-

- पारिवारिक इतिहास।
- BRCA-1, BRCA-2 और P53 जैसे जीनों में म्यूटेशन।
- लंबे समय तक अंतर्जात एस्ट्रोजेन के संपर्क में रहना।
- समय से पहले पहला मासिक धर्म।
- देर से रजोनिवृत्ति।
- गर्भनिरोधक गोली।
- हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी।
- जीवनशैली के अन्य जोखिम कारकों में शराब का उपयोग, शारीरिक निष्क्रियता, मोटापा और कम समय के लिए स्तनपान शामिल हैं।

क्या हैं लक्षण

- स्तन में गांठ
- पूरे स्तन या किसी हिस्से में सूजन
- स्तन की त्वचा में परिवर्तन

इसमें शामिल है-

- जलन/त्वचा का लाल होना
- त्वचा का मोटा होना
- स्तन ऊतक के डिंपलिंग
- त्वचा की बनावट में बदलाव
- निप्पल में बदलाव
- बगल में गांठ

ब्रेस्ट कैंसर का उपचार

ब्रेस्ट कैंसर का इलाज करने के भी कई साधन हैं, जैसे कि दूसरे कैंसर केसों में प्रयोग होते हैं, जैसे- कीमोथेरेपी, रेडिएशन, सर्जरी आदि। परंतु अगर केस हाई रिस्क वाला है तो समय-समय पर लक्षणों की जांच की जानी चाहिए और इससे कैंसर की श्रेणी का जल्द से जल्द पता लगने और बेहतर रिकवरी होने की संभावना होती है।

ब्रेस्ट कैंसर से बचने की सावधानियां

ब्रेस्ट कैंसर से बचना आसान है और पूरी तरह सुरक्षित भी है, परंतु आपको हर घड़ी इसके लिए जागरुक रहने की आवश्यकता है और अगर आप जागरुक हैं तो इस बीमारी से निपटना या इसे टालना संभव है।

- नशीले पदार्थों का कम से कम सेवन करें और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।
- वजन को न बढ़ने दें और नित्य व्यायाम करें।
- जब केस हाथ से निकलता हुआ दिखाई देता है, तो सर्जरी और ऑपरेशन ही जान बचाने का जरिया होता है और ऐसे में शरीर से स्तनों को अलग कर दिया जाता है।

मैमोग्राम स्क्रीनिंग कब करवाएं

अब बात करते हैं मैमोग्राम की। अगर आप अपनी ब्रेस्ट की सेहत अच्छी रखना चाहती हैं तो आपको नियमित अंतराल पर मैमोग्राम स्क्रीनिंग करवा लेनी चाहिए। मैमोग्राम एक प्रकार की दर्द रहित स्क्रीनिंग होती है और इससे अगर आपको ब्रेस्ट कैंसर होती है तो उसका पता चल जाता है।

मैमोग्राम के लाभ

मैमोग्राम स्क्रीनिंग का सबसे बड़ा लाभ है कि आपको शुरुआत में ही अपनी ब्रेस्ट कैंसर के बारे में पता चल जाता है, जिससे आप बहुत जल्दी इसे ठीक कर सकती हैं। अगर ऐसा होता है तो आपकी कैंसर सेल्स मास्टरक्टोमी के बिना ही निकाली जा सकती है।

आपकी उम्र, रिस्क और फैमिली हिस्ट्री के आधार पर आपका स्क्रीनिंग का समय दूसरी महिलाओं से अलग हो सकता है, इसलिए मैमोग्राम टेस्ट करवाने से पहले इन सभी फैक्टर्स को जरूर ध्यान में रखें और अपने डॉक्टर से भी यह सब बातें बता कर उनकी राय ले सकती हैं। ■

PRABHAT2021

Only Books Magazine

ब्यूटी पार्लर शरणम् गच्छामि...!!

पहले महिलायें घर में चूल्हा-चौका देखती थी आज उन्हें खुद ऐसा बनना होता है कि वह दूसरो को अपने लुक से चौंका दे। पहले उसे अबला माना जाता था लेकिन अब उसे बला की खूबसूरत कहलाने में यकीन है।

अलंकार रस्तोगी

इस देश में मध्यम वर्गीय पति के लिए पत्नी हमेशा ही घोषित रूप में चश्मे बद्दूर होती है। इस सफेद झूठ को बोलने के पीछे संभवत: दो कारण होते हैं या तो पति के पास सच बोलने का साहस नहीं होता है या फिर सच बोलने के बाद उसे पत्नी की ओवर हालिंग करवाने के लिए ब्यूटी पार्लर ले जाने का बजट नहीं होता है। दोनों ही परिस्थितियों में पति रुपी निरीह प्राणी के पास संतोष रुपी घुट्टी पीने के अलावा कोई और विकल्प नहीं होता है।

कुछ पति वाणी और साधन संपन्न होने के बाद भी ब्यूटी पार्लर का रुख इसलिए भी नहीं कर पाते हैं कि कहीं उनकी पत्नी कटरीना में कन्वर्ट होकर उनकी राजा मुराद वाली पर्सनाल्टी को ठुकरा कर सलमान की मुराद न जगा ले। खैर संशय के इस सागर में हमारे पड़ोस के शर्मा जी भी गोते लगा रहे थे। उनकी पत्नी ने उन्हें खुले आम चेतावनी दे डाली थी कि इस बार तो उन्हें ब्यूटी पार्लर के लिए अलग से बजट आवंटित करना ही होगा। वरना वह उनके भाई की शादी में बिना अपने 'मेक ओवर' के जाने से रही। शर्मा जी जैसे घनघोर प्रकृतिवादी के लिए किसी अप्राकृतिक कार्य के लिए इतनी संजीदा धमकी असहनीय थी।

शर्मा जी हर आपदा और विपदा में मेरे पास ही राहत लेने चले आते थे। इस बार भी

वैसा ही हुआ। शर्मा जी ने पहले तो चाय की चुस्कियों के बीच अपना गम गलत किया फिर पत्नी का मामला होने के कारण नियंत्रित रूप से आवेशित होते हुए बोले, 'यार! एक बात बताओ यह किस पुराण या संविधान में लिखा है कि कोई महिला किसी शादी-विवाह में बिना ब्यूटी पार्लर में पैर फिराए मुंह दिखाने लायक नहीं होती है?'

मैं उनकी बात का निहितार्थ जानते हुए भी मासूम बनने का नाटक करते हुए बोला, 'क्या हुआ शर्मा जी, ज़रा खुल कर बताइए। आप जैसे विरक्तिभाव वाले प्राणी से ब्यूटी पार्लर का नाम सुनना बिलकुल वैसे ही लग रहा है जैसे कोई मवाली सत्संग की बात कर रहा हो। वैसे शर्मा जी! एक बात जान लीजिये आजकल के युग में ब्यूटी पार्लर और आईसीयू में आक्सीजन दोनों एक समान ही हो लिए हैं। दोनों के बिना जीना लगभग असम्भव सा है।'

मेरे इस जवाब का उनके घावों पर नमक-सा असर हुआ। जिस चाय में उन्हें अभी तक मिठास नज़र आ रही थी वह अब कसैली सी लगने लगी थी। उन्हें मुझसे ऐसे जवाब की उम्मीद बिलकुल नहीं थी। शर्मा जी अपने क्रोध को नियंत्रित करते हुए बोले, 'मतलब आप भी यही कह रहे हैं कि स्त्री बिना ब्यूटी पार्लर के सुन्दर दिख ही नहीं सकती? प्राचीन काल में कौन-सा ब्यूटी पार्लर हुआ करता था? तब भी स्त्री के सौन्दर्य के ऊपर न जाने कितने ग्रन्थ लिख दिए गए। बताइये अप्सरा और मेनका कौन से ब्यूटी पार्लर जाती थी फिर भी उनकी सुन्दरता का कोई तोड़ नहीं था।'

शर्मा जी का ब्यूटी पार्लर के प्रति पूर्वाग्रह तर्कयुक्त होकर अपने चरम पर चला जा रहा था। मैंने उन्हें यथार्थ का भान कराने के लिये होम्योपैथिक दर्शन का माध्यम चुनते हुए कहा, 'शर्मा जी, आपको पता नहीं आजकल महिलाओं के बीच में कितना टफ कम्पटीशन है। उन्हें आजकल अपनी वाणी नहीं बल्कि अलग-अलग तरह से बांधे जाने वाली साड़ी से जाना जाता है। पहले लज्जा स्त्रियों का आभूषण होता था, आजकल साज-सज्जा ने उसका स्थान ले लिया है। पहले महिलाओं का आचरण देखा जाता था आजकल उनके शरीर पर कितना फैशनेबल आवरण है इसकी चर्चा होती है।

पहले महिलायें घर में चूल्हा-चौका देखती थी आज उन्हें खुद ऐसा बनना होता है कि वह दूसरो को अपने लुक से चौंका दे। पहले उसे अबला माना जाता था लेकिन अब उसे बला की खूबसूरत कहलाने में यकीन है। तो शर्मा जी! अगर भाभी जी ने ब्यूटी पार्लर वाला प्रस्ताव रखा है तो तुरंत मान लीजिये वरना आजकल कई जीजा जी छत पर टहलते हुए पाए जाते हैं। किसी ने ब्यूटी पार्लर की स्पोंसर्शिप ऑफर कर दी तो आप हाथ मलते रह जाएंगे। फिर आप भी तो चाहेंगे कि आपकी श्रीमती जी भी ब्यूटी पार्लर के करिश्मे से युक्त महिलाओं के बीच में जाकर कहीं से भी हीन भावना का शिकार न बने।

मेरे इस घनघोर महिलावादी वक्तव्य के बाद शर्मा जी तनिक सोच में पड़ गए। फिर अपने दिल के किसी कोने में पड़े धूल खा रहे रूमानी दिल को झाड़ पोंछ कर चेहरे पर शर्म की लाली लाते हुए बोले, 'यार बात तो तुम सोलह आने सच कह रहे हो। कभी-कभी मुझे भी लगता है कि शर्माइन चालिस की उमर में ही निखालिस बूढ़ी लगने लगी हैं। मैं भी सोचता हूं कि रेखा और हेमा जैसी हीरोइनों ने कौन-सा ऐसा लेप लगाया है, जो अभी भी जवान दिखती हैं। यहां हमारी श्रीमती जी जवानी में भी बूढ़ों-सा एहसास करवाती रहती हैं। हो न हो इसके पीछे ज़रूर ब्यूटी पार्लर वाली बूटी काम कर रही होती है।

चलो ऐसा करता हूं इस बार चुनाव की तरह मैं श्रीमती जी का गठबन्धन ब्यूटी पार्लर से करवा कर देखता हूं कि वह बहुमत से फिर से मेरे दिल में अपनी सरकार बना पाती हैं या नहीं, लेकिन एक बात मुझे ज़रा आशंकित किये जा रही है कि कहीं ब्यूटी पार्लर की सीमा में प्रवेश करते ही मेरे घरेलू बजट की सीमा पर अतिक्रमण न हो जाए। तुम तो यार जानते ही हो कि मेरे जैसे सफेद कमाई करने वाली बन्दे के लिए बजट पर अतिक्रमण और दुश्मन का हमारी सीमा पर अतिक्रमण एक जैसी ही बात है।'

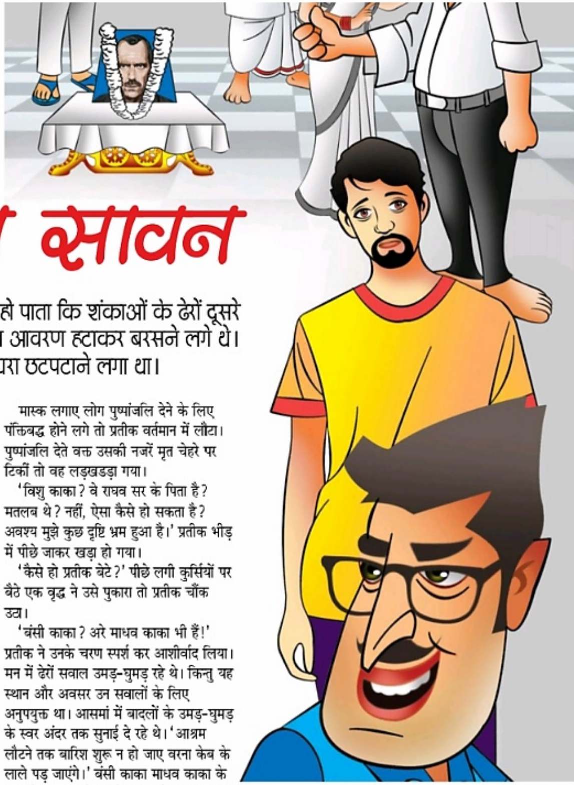
शर्मा जी के आशंकित मन ने ब्यूटी पार्लर के मेरे पहले अनुभव की याद दिला दी जब मैं भी अपनी श्रीमती जी को ब्यूटी पार्लर छोड़ने के बाद उसके बिल को देखने के लिए अपने दिल को मज़बूत कर रहा था। यह तो करम था ऊपर वाले का कि मेरी श्रीमती जी ब्यूटी पार्लर के भवसागर में डुबकी लगाने के बजाये केवल उसका पानी छिड़क कर ही वापस गई थी। वरना मैंने एम्बुलेंस का नम्बर पहले ही ढूढ़ निकाला था। खैर अब मामला शर्मा जी जैसे न्यू कमर का था। उनके जैसे रंगरूट को मैंने दरिया में कूदने के लिए राज़ी तो कर लिया था लेकिन इस बात का भी डर था कहीं वह डूब गये तो पाप भी मुझे ही लगेगा।

मैंने अपनी काउंसलिंग का दूसरा सेशन शर्मा जी की पत्नी जो ब्यूटी पार्लर जैसी मृग तृष्णा को पाने की लालसा रखे थी के साथ रखा। इस बार शाम की चाय मैंने शर्माइन के साथ प्लान की। हुआ भी वैसा ही जैसा मुझे अंदेशा था। शर्माइन ने चाय का कप बाद में मेरी तरफ खिसकाया, पहले शर्मा जी की शिकायत का पुलिंदा खोलते हुए कहा, 'देखिये भाई साहब! शर्मा जी तो आपके मित्र हैं। कुछ समझाइये इन्हें कि अब तो मोबाइल के ज़माने में लैंड लाइन वाली मानसिकता छोड़ दें। मेरा ज़रा-सा ब्यूटी पार्लर जाना इन्हें नागवार गुज़र रहा है, खुद बताइये कि आप भी तो भाभी जी को हर महीने ब्यूटी पार्लर ले जाते हैं या नहीं?'

शर्माइन की आंखों में आक्रोश और स्त्री सशक्तीकरण का 'काम्बो पैक' एक्टिवेट हो गया-सा लगा। मैंने उनके क्रोध की अग्नि पर सांत्वना के छींटे डालते हुए कहा, 'देखिये भाभी जी, आप बिलकुल चिंता न करें। मैंने शर्मा जी के पुराने सिस्टम में नया सॉफ्टवेयर अपलोड कर दिया है। अब वह बिलकुल लेटेस्ट वर्ज़न के मोबाइल की तरह सटासट आपकी उंगलियों पर चलेंगे। मैंने उन्हें ब्यूटी पार्लर के रचनात्मक योगदान का बोध करा दिया है। अब वह आपको ब्यूटी पार्लर की सीमा में प्रवेश करने की अनुमति प्रदान कर देंगे लेकिन...'

मेरे इस सकारात्मक वर्णन को सुनकर शर्माइन जितनी स्पीड में खुश हुई थी उतनी ही स्पीड में उन्हें मेरे 'लेकिन' ने आशंकित कर दिया। इस शर्तें लागू टाइप वाले 'लेकिन' को कहते ही शर्माइन ने जो बिस्किट की प्लेट मेरी तरफ बढ़ाई थी वह तुरंत ही वापस ले ली। मैंने स्थिति को तनावपूर्ण देखते हुए उसे नियंत्रित करने की कोशिश करते हुए कहा, 'नहीं भाभी जी, वैसी कोई बात नहीं है, जैसी आप समझ रही हैं। आप सौ प्रतिशत ब्यूटी पार्लर पर विजय प्राप्त करने वाली हैं। बस आपको करना इतना है कि अपना ब्यूटी पार्लर का बजट आपको 'इएमआई' यानी आसान किश्तों पर करवाना है। क्योंकि आप जानती ही हैं कि मध्यम वर्ग में जिस तरह घर की ओवर हालिंग बिना लोन की किश्तें बनवाये नहीं हो पाती उसी तरह यहां की महिलाओं को भी अपनी ओवर हालिंग की किश्तें बनवानी पड़ेंगी।'

मेरे इस निहायती घटिया विचार को सुनकर भाभी जी अपने गुस्से को रिलैक्स्ड मूड में बदलते हुए बोली, 'आप शर्मा जी से कह दीजिएगा कि वह मेरी ओवर हालिंग के लिए बजट की चिंता बिलकुल न करें। मैंने घर के खर्चों में ही कटौती करके हर महीने के ब्यूटी पार्लर का खर्चा निकाल लिया है। और हां एक बात ज़रा आप खुद समझ लीजिये और शर्मा जी समेत सभी मर्दों को भी बता दीजिये कि वो जो महीने भर मुंह में पान और मसाला खाकर देश की सूरत बिगाड़ा करते हैं, उससे कम खर्चे में ही हम महिलायें ब्यूटी पार्लर में जाकर अपनी सूरत सुधार सकती हैं।' ■



बरसेगा सावन

मन का एक संशय पूरा दूर भी ना हो पाता कि शंकाओं के ढेरों दूसरे बादल उमड़ घुमड़ आते। बाहर बादल आवरण हटाकर बरसने लगे थे। अंदर प्रतीक संशय के बादलों से घिरा छटपटाने लगा था।

संगीता माथुर

प्रतीक के गाने की रिकॉर्डिंग चल ही रही थी कि एक अप्रत्याशित दु:खद समाचार ने पूरे स्टूडियो को हिला दिया। राघव सर के पिताजी हृदयाघात से चल बसे थे। प्रतीक तुरंत राघव सर के संग उनके बंगले की ओर रवाना हो गया। उनके पहुंचने तक अंदर बाहर मास्क लगाए लोग जमा हो चुके थे। माना कोरोनाकाल था लेकिन फिल्म जगत के सुप्रसिद्ध संगीतकार के पिता का निधन हुआ था। प्रतीक को भी दाह संस्कार तक वहीं बने रहना था इसलिए उसने घर फोन कर दिया था। राघव सर उसके गॉड्फादर थे। आज इंडस्ट्री में सिंगर प्रतीक का जो भी नेम और फ़ेम है वह राघव सर की बदौलत ही तो है। उन्होंने ही सबसे पहले उसकी प्रतिभा को पहचानकर उसे ब्रेक दिया था। वरना वह तो सारी जिंदगी उस रेस्तरां में एक फिलर की तरह गाने गाता सड़ता ही रहता। बीते दिन याद करता प्रतीक एसी हाल में भी पसीने से नहा उठा। थमकर रह जाती है जिंदगी जब जमकर बरसती है पुरानी यादें। लोगों के भद्दे हतोत्साहित करने वाले कमेंट्स तब भी उसे ऐसे ही पसीने से तरबतर कर देते थे।

'थोड़ा सुर नीचे रखो भाई, हम यहां खाने और बतियाने आए हैं।'

'गाने दो न, बेचारा अच्छा तो गा रहा है।'

'तुम यहां इसका गाना सुनने आई हो... ? अभी गाना खत्म होते ही आ जाएंगे टिप मांगने।'

प्रतीक का मन होता एक मुक्का लगाकर बता दे उसे कि वह सिंगर है, वेटर नहीं। पर उससे होगा क्या? बंधी बंधाई नौकरी चली जाएगी। लोग सुनें न सुनें, तारीफ करें न करें, उसे तो अपने बंधे बंधाये पैसे मिलने ही हैं। फिर वह क्यूं अपेक्षा रखता है कि लोग खाने बतियाने से ज्यादा उसके गानों पर ध्यान दें। उससे अलग-अलग गानों की फरमाइश करे, उसकी स्वरलहरियों पर झूमे नाचे।

रोज रात में रेस्तरा बंद होने पर घर लौटते वक्त वह हताशा से घिर जाता। 'कब तक वह ऐसे ही भैंस के आगे बीन बजाता रहेगा? क्या उसे अपनी कला का कद्रदान कभी नहीं मिलेगा?'

मास्क लगाए लोग पुष्पांजलि देने के लिए पंक्तिबद्ध होने लगे तो प्रतीक वर्तमान में लौटा। पुष्पांजलि देते वक्त उसकी नजरें मृत चेहरे पर टिकीं तो वह लड़खडड़ा गया।

'विशु काका? वे राघव सर के पिता है? मतलब थे? नहीं, ऐसा कैसे हो सकता है? अवश्य मुझे कुछ दृष्टि भ्रम हुआ है।' प्रतीक भीड़ में पीछे जाकर खड़ा हो गया।

'कैसे हो प्रतीक बेटे?' पीछे लगी कुर्सियों पर बैठे एक वृद्ध ने उसे पुकारा तो प्रतीक चौंक उठा।

'बंसी काका? अरे माधव काका भी हैं!' प्रतीक ने उनके चरण स्पर्श कर आशीर्वाद लिया। मन में ढेरों सवाल उमड़-घुमड़ रहे थे। किन्तु यह स्थान और अवसर उन सवालों के लिए अनुपयुक्त था। आसमां में बादलों के उमड़-घुमड़ के स्वर अंदर तक सुनाई दे रहे थे। 'आश्रम लौटने तक बारिश शुरू न हो जाए वरना केब के लाले पड़ जाएंगे।' बंसी काका माधव काका के कान में फुसफुसाये, जिसे प्रतीक ने सुन लिया।

'मैं छोड़ दूंगा आप दोनों को। आप बिल्कुल भी परेशान न हों।' प्रतीक के आश्वासन से वृद्ध जनों के चेहरों पर सुकून खिल उठा था। खुद प्रतीक भी आश्वस्त था कि तब लौटते में उसे अपने समस्त प्रश्नों के उत्तर मिल जाएंगे। लेकिन राघव सर को देखने का अब उसका नजरिया बदल चुका था। मन में उनके प्रति बसा अहसान और सम्मान का भाव कहीं विलुप्त हो चुका था। ऐसे कपूत से तो तकिया ही अच्छा है, जो कम से कम सिर तो ऊंचा रखता है। दिल कह रहा था अभी इसी वक्त इस पाखंडी के घर से दूर चले जाना चाहिए। लेकिन फिर विशु काका का पार्थिव शरीर उसे रोक लेता। नहीं, काका के पार्थिव शरीर को मुक्ति मिले बिना वह यहां से कैसे जा सकता है? बेटे की तरह प्यार करते थे वे उसे। वैसे तो वृद्धाश्रम के सभी वृद्ध उसके गाने दत्तचित्त होकर सुनते थे। लेकिन जो दीवानगी और मंत्रमुग्धता उसे विशु काका की आंखों में अपने लिए नजर आती वह अल्हदा थी।

एक मित्र के संग उसे उस वृद्धाश्रम जाने का अवसर मिला था। मित्र के किसी परिचित वृद्ध रिश्तेदार का उस दिन जन्मदिन था। बलून, मिठाई, कचौरी आदि पाकर ही समस्त वृद्ध बच्चों कि भांति किलक उठे थे। केक कटने लगा तो मित्र ने उससे गाने का आग्रह किया।

'बार-बार दिन ये आए...' गाया तो फिर फरमाइशों की झड़ी ही लग गई थी। सुनने वाले थक ही नहीं रहे थे। यहां तक कि रात घिर आने तक गानों का दौर चलता रहा। सब खाना पीना तक भूल चुके थे। प्रतीक को अपनी जिंदगी में ऐसे कद्रदान आज तक नहीं मिले थे। ढेर सारा प्यार और सम्मान पाकर वह अभिभूत हो उठा था। लौटते में भी सबका एक ही आग्रह था कि वह वक्त निकालकर उनके पास आता रहे और उन्हें इसी तरह गाने सुनाता रहे।

'बेटे, हमारे पास तुम्हें देने के लिए कुछ नहीं है।'

'आप लोगों ने तो मुझे वो दिया है, जिसके लिए मैं आज तक तरस रहा था।' हर्षातिरेक से प्रतीक का कंठ अवरूद्ध हो गया था।

राघव सर के बिलखने का स्वर कानों में पड़ा तो प्रतीक वर्तमान में लौटा। किसी नजदीकी रिश्तेदार के पहुंचने पर राघव सर उससे लिपटकर

फफक उठे थे। प्रतीक ने घृणा से मुंह फेर लिया।

इंसान इतना दोगला कैसे हो जाता है? जीते जी जिन पिता को वृद्धाश्रम में रखा, अब उनके मरने पर ये घड़ियाली आंसू।

पलक झपकते कैसे किसी के प्रति मन फिर जाता है यह अभी प्रतीक की मन:स्थिति को देखकर समझा जा सकता था।

लौटते में प्रतीक अपनी उत्सुकता नहीं रोक पाया। गाड़ी चलते ही उसने बंसी काका और माधव काका पर प्रश्नों की झड़ी लगा दी, जिनका दोनों ने सहजता से उत्तर दिया।

'बाप बेटे में परस्पर कोई मनमुटाव नहीं था। राघव तो अपने पिताजी पर जान छिड़कता था। समस्या तो राघव की पत्नी की थी। वही घर में विशंभर की उपस्थिति सह नहीं पा रही थी। विशंभर शांतिप्रिय इंसान था। उसे लेकर पति-पत्नी में कलह बढ़े, इससे पूर्व ही वह एक दिन चुपचाप अपना सामान लेकर यहां वृद्धाश्रम में रहने आ गया। राघव उस समय विदेश में था। पता चलते ही वह तुरंत पिता से मिलने लौटा। हमारे सामने की ही बात है। बहुत लज्जित और परेशान था। घर लौट चलने के लिए विशंभर के पैरों तक पड़ गया। किन्तु विशंभर शांत मुसकुराते रहे। उनका बस एक ही जवाब था कि वे अपनी मर्जी से यहां अपने हमउम्र लोगों के संग रहने आए हैं। राघव और उसकी बहू इसे अन्यथा न लें। उन्हे किसी से कोई शिकायत नहीं है। जब मन होगा वे घर लौट आएंगे।'

'फिर कब लौटे वे? मेरे आश्रम आते रहने तक तो काका वहीं थे।' प्रतीक को आज मन ही मन बहुत ग्लानि महसूस हो रही थी। थोड़ा सा काम क्या मिल गया वह इतना व्यस्त हो गया कि अपने सच्चे कद्रदानों के पास जाना ही छोड़ दिया।

'विशंभर तो कभी नहीं लौटता। बेचारा राघव जब भी आता सबके लिए ढेर सामान लेकर आता, पापा से लौटने की मिन्नतें करता। हम पसीज जाते। पर विशंभर न लौटने की जिद पर अड़ा रहता। वो तो इस महामारी ने उसे लौटने पर मजबूर कर दिया। कोरोना ने पांव पसारने शुरू ही किए थे कि एक दिन राघव आकर खूब रोया, गिड़गिड़ाया। विशंभर की चिंता में उसकी रातों की नींद और दिन का चैन हराम हो गया था। विशंभर लाख दलीलें देता रहा कि यहां कोई खतरा नहीं है पर राघव उन्हें साथ ले जाकर ही माना। कोरोना तो नहीं हुआ पर हृदयाघात ने हमारे दोस्त को हमसे हमेशा के लिए छीन लिया।

माहौल भारी हो गया था। किंतु प्रतीक अभी भी संशय से घिरा था। क्या राघव सर ने उसे ब्रेक विशु काका की सिफारिश पर दिया था? इसका मतलब वह आज जो कुछ भी है विशु काका और राघव सर की मेहरबानी से है। इसमें उसका अपना कुछ नहीं है। वह तो आज भी वहीं रेस्तरां में ही चप्पल घिस रहा होता। कितने महान थे विशु काका। उसके लिए इतना कुछ कर दिया किंतु कभी जुबां पर नहीं लाए।

और एक वह खुद है इस महामारी के दौरान प्रवासी मजदूरों की उसने थोड़ी आर्थिक मदद क्या कर दी अखबार और चैनल वालों ने उसे आसमां पर बैठा दिया है। वह स्वयं भी तो खुद को किसी हातिमताई से कम नहीं आंक रहा है।

मन का एक संशय पूरा दूर भी ना हो पाता कि शंकाओं के ढेरों दूसरे बादल उमड़ घुमड़ आते। बाहर बादल आवरण हटाकर बरसने लगे थे। अंदर प्रतीक संशय के बादलों से घिरा छटपटाने लगा था जब रहा नहीं गया तो उसने अपना दिल का चोर उजागर कर दिया।

'विशंभर ने बातों-बातों में राघव से तुम्हारी तारीफ अवश्य की थी यह कहकर कि उसे तुम्हारे आने और गाने सुनने का इंतजार रहता है। और इसलिए भी वह घर नहीं लौटना चाहता। लेकिन तुम्हें काम देने के लिए दबाव या अनुशंसा हमारे सामने तो कभी नहीं की। बिजली कड़कने की तेज आवाज के साथ बौछार और भी तेज हो गई। बादलों का गुनाह नहीं कि वे बरस गए, आखिर दिल हल्का करने का हक तो सभी को है। प्रतीक की जिंदगी में भी आज जाने कितने बादल छंटने वाले थे और जाने कितना नेह बरसने वाला था

'यह होती है असल मदद कि दायां हाथ किसी को कुछ दे तो बाएं को भी पता ना लगे। यह नहीं कि 4 कपड़े भी दिए तो पहले तस्वीर उतार ली। राघव सर ने उसे काम विशु काका के कहने पर दिया है या उसकी काबिलियत देखकर इसका खुलासा तो अब केवल राघव सर ही कर सकते हैं। जब तक उसे अपनी काबिलियत पर भरोसा नहीं हो जाएगा वह गा नहीं पाएगा। प्रतीक की आंखों के सम्मुख उस दिन का दृश्य घूम गया। उस दिन रेस्तरां में उसका गाना खत्म हुआ तो एक शख्स उठकर जोर-जोर से तालियां बजाने लगे थे। 'बहुत खूब' उन्होंने आगे बढ़कर प्रतीक से हाथ मिलाया था। मैं राघव, मेरे अगले गाने की रिकॉर्डिंग करोगे?' प्रतीक हक्का-बक्का देखता रह गया था।

वृद्ध आश्रम में यह सब सुनाते वह रो ही पड़ा था। विशु काका ने उसे सीने से लगा लिया था। कहा था न मैंने, ठंडा पानी और गरम प्रेस कपड़ों की सारी सलवटें निकाल देते हैं। इसी तरह ठंडा दिमाग और ऊर्जा से भरा दिल जीवन की सारी उलझन मिटा देते हैं। प्रतिभा हमेशा छुपी नहीं रहती बेटे। एक न एक दिन दुनिया के सामने आ ही जाती है। तुम खूब उन्नति करोगे, हम सबका आशीर्वाद तुम्हारे साथ है।'

'ओह! तो उस दिन राघव सर विशु काका के कहने पर उसके रेस्तरां में आए थे और उसके गायन से प्रभावित होने का नाटक कर रहे थे। और वह ओघड़ व्यर्थ ही अब तक खुद को तीस मार खान समझता रहा।'

प्रतीक की जिंदगी उससे अजीब सी आंख मिचौली खेल रही थी। एक कुहांसा छंटता तो दूसरा घेर लेता। उसका आत्मविश्वास कमजोर पड़ने लगा था। उस जैसा नाकारा इंसान दूसरों के रहमों करम के बिना आगे बढ़ ही नहीं सकता। नहीं चाहिए उसे ऐसा काम। औरों ने भी उसे काम राघव सर की सिफारिश पर ही दिया होगा।

प्रतीक के उदासीन रवैए से घर वाले भी परेशान थे। न रिकॉर्डिंग पर जा रहा था ना घर पर कुछ कर रहा था। पूछने पर कुछ बताता भी नहीं था। राघव सर के बुलाने पर भी वह नहीं गया था। काफी दिन ऐसे ही गुजर गए तो एक दिन राघव सर खुद ही आ धमके।

'यह सब मैं क्या सुन रहा हूं प्रतीक? पापा के जाने के गम में तो मैं डूबा हुआ था। तुमने क्यों सब काम-धाम समेट लिया है? रिकॉर्डिंग के लिए भी नहीं आ रहे?'

'क्या आपने मुझे विशु काका के कहने से ब्रेक दिया था?' प्रतीक का सीधा सपाट स्वर सुन राघव सर चौंक उठे।

'ओहो, तो यह माजरा है। तुम्हें पता चल ही गया।'

'मतलब यह सच है?' प्रतीक का स्वर कांप उठा था।

'तुम गलत समझ रहे हो। पापा ने सही कहा था प्रतीक बहुत स्वाभिमानी है। जितना मेधावी है उतना ही खुद्दार भी। मैं उसकी खुद्दारी का सम्मान करता हूं। चाहता हूं उसे जिंदगी में जो भी मिले उसकी अपनी काबिलियत से मिले। यह जरूरी नहीं कि उसका गाना हम सबको पसंद आ रहा है, प्रभावित कर रहा है तो तुम्हें भी करे। एक बार उसे सुन लो बस और मैंने वही किया। बस एक बार सुना और तुमने मुझे जीत लिया। तुम्हें ब्रेक देकर मैंने तुम पर कोई एहसान नहीं किया। नए चेहरे, नई आवाज इस इंडस्ट्री की डिमांड है। यहां कोई सिफारिश या भाई भतीजावाद से आ भी जाए तो भी टिकता अपने बलबूते पर ही है। जब तक तुम्हारी आवाज का जादू चलेगा तभी तक तुम चलोगे। मैं अपने चलने की गारंटी नहीं ले सकता तो तुम्हारी या किसी और की क्या लूंगा? और हां, इस गलतफहमी में भी मत रहना कि औरों ने तुम्हें काम मेरे कहने से दिया है। जब मैं खुद किसी के कहने से किसी को काम नहीं देता तो मेरे कहने से कौन देगा? अपनी उन्नति, बर्बादी सबके लिए तुम खुद जिम्मेदार हो। अब तुम कल से रिकॉर्डिंग के लिए आ रहे हो या मैं किसी दूसरे को लूं?' राघव सर जाने के लिए उठ खड़े हुए थे। प्रतीक ने इंकार में गर्दन हिलाई तो वे हैरान रह गए। इतनी समझाइश के बावजूद?

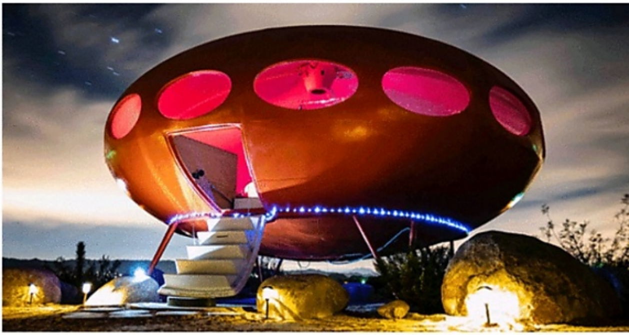
'कल से नहीं सर, मैं आज बल्कि अभी से आना चाहूंगा।' प्रतीक के जवाब के साथ दोनों खुलकर हंस पड़े। बाहर मेह तेजी से बरसने लगा था। ■

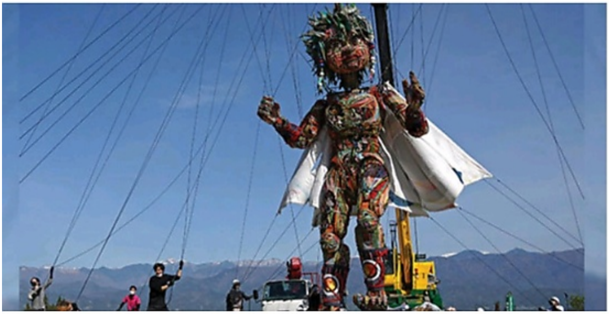
ज़रा हट के

ज्योति सोही

कैलिफोर्निया के रेगिस्तान में नायाब तश्तरी बनी लोगों के आर्कषण का केन्द्र

कोविड-19 के कारण लोग अपने अपने घरों में पूरी तरह से कैद हैं और मात्र कुछ ही लोग ऐसे हैं, जो बाहर निकल रहे हैं। ऐसे में कंपनियां लोगों को नायाब डेस्टिनेशन ऑफर कर रही हैं। मसलन एअरबीएनबी ने कैलिफोर्निया के रेगिस्तान में एक उड़न तश्तरी जैसा पॉड होम तैयार किया है। यहां एक रात ठहरने का किराया करीबन 22 हजार रुपये है।



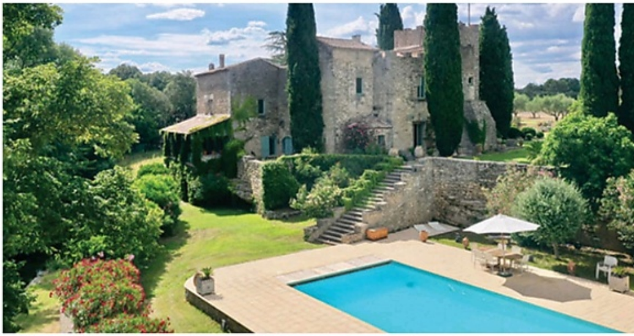


भूकंप और सुनामी प्रभावित लोगों की याद में बनी विशाल कठपुतली

नागानो प्रांत के ताकामोरी में 10 मीटर ऊंची विशाल कठपुतली मोक्को बनाई गई है, जो जापान में सन् 2011 में आए भूकंप के झटकों और सुनामी में प्रभावित लोगों की हिम्मत को समर्पित है। स्थानीय लोगों को इसे नियंत्रित करने की ट्रेनिंग दी जा रही है। टोक्यो ओलंपिक के आयोजकों की ओर से तैयार किए गए माक्को नाम के इस पुतले को मई में टोक्यो ले जाया जाएगा, जहां जुलाई महीने में ओलंपिक खेलों का आयोजन होगा।

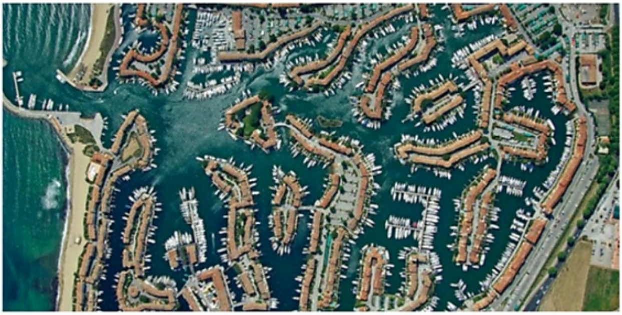
11वीं शताब्दी में बना ये घर सभी सुविधाओं से लैस

दक्षिण फ्रांस में उजेस शहर के बाहर जैतून और ओक ट्रफल पेड़ों के बीच स्थित ये 13 बेडरूम वाला घर 11वीं शताब्दी में बना था। तब इसका इस्तेमाल सैनिकों के लिए रक्षा स्टेशन के रूप में किया जाता था। बाद के वर्षों में इसका इस्तेमाल स्कूल और निजी मकान के रूप में भी किया गया। अब इसमें तमाम सुविधाएं और हीटेड स्विमिंग भी है। आप इसे 29.9 लाख डॉलर में खरीद सकते हैं।



इस कार की सिनेमेटिक हेडलाइट से दीवार पर देखें फिल्म

आडी ने शंघाई आटो शो में अपनी इलेक्ट्रिक कार ए 6 ई टान का कान्सेप्ट पेश किया। कंपनी का दावा है कि इसकी हेडलाइट के ज़रिए दीवार पर फिल्म या वीडियो गेम प्रोजेक्ट किया जा सकता है। कार के इंडिकेटर्स से ग्राउंड पर भी रिफलेक्शन आता है। इस कार की कीमत करीब 84 लाख रुपये है। यह एक चार्ज में 700 किलोमीटर तक का सफर तय कर सकती है और महज 25 मिनट में 80 फीसदी चार्ज हो जाती है।



फ्रांस की हेरिटेज सिटी नाविकों के लिए जन्नत से कम नहीं

फ्रांस के दक्षिण पूर्व में पोर्ट ग्रिमो नाम का ये छोटा सा खूबसूरत कस्बा है। इसका इतिहास बहुत पुराना नहीं है। एक ज़माने में यहां सिर्फ खेती होती थी। 1962 में यहां शहर बसाने का निर्णय लिया गया था। इसकी ज़िम्मेदारी मशहूर आर्किटेक्ट फ्रेंक्रोय को दी गई थी, जो सुंदर वास्तुकला में विश्वास रखते थे। उन्होंने बहती नहर और इमारतों में बीचों बीच इस शहर को बसाया था। यहां हर घर के बाहर अपनी नाव बांधने का लंगर है। फ्रांस ने इस खूबसूरत शहर को हेरिटेज सिटी का दर्जा दिया हुआ है।

600 साल पुराना है, ये ग्रैंड बाज़ार

तुर्की में वास्तुकला की दृष्टि से कई विख्यात पर्यटन स्थल हैं। लेकिन तुर्की के इस्तांबुल में इस ग्रैंड बाज़ार की बात निराली है। सन् 1455 में बने इस बाज़ार में खरीददारी के लिए रोज़ाना तीन लाख से ज्यादा लोग पहुंचते हैं। हालांकि कोविड के चलते इन दिनों बाज़ार आशिंक रूप से ही खुला है। इसमें 64 गलियां, चार हज़ार दुकानें हैं और 25 हज़ार से भी ज्यादा लोग काम करते हैं।

आज भी अभिशप्त है विधवाओं का जीवन

आज से पचास-साठ वर्ष पूर्व के आम भारतीय परिवारों में कम उम्र में विधवा हो गई महिलाओं की जो स्थिति थी, उसके चित्र अभी भी मन की डायरी के पृष्ठों पर साकार नजर आते हैं।

सुशील सरित

पति के किसी भी कारण से असमय मृत्यु हो जाने पर, विधवाओं के प्रति न केवल परिवार का, बल्कि पूरे समाज का जिस प्रकार नजरिया बदल जाता था, वो किसी को भी, आज भी आश्चर्य में डाल सकता है।

सामाजिक दबाव, न केवल उनका साज-सिंगार छीन कर उन्हें एक सफेद धोती तक सिमट जाने पर मजबूर कर देता था, वरन् शादी-विवाह और तीज-त्यौहार जैसे मांगलिक अवसरों पर, उन्हें इस कदर उपेक्षित किया जाता था कि वह स्वयं ही अपने घर की किसी अंधेरी कोठरी तक सीमित होकर रह जाती थीं।

कुछ कठोर परिवार तो स्पष्ट निर्देश भी दे देते थे कि मांगलिक अवसरों पर उनकी उपस्थिति ही अशुभ है, अत: उन्हें उन अवसरों पर दूर ही रखा जाए। सास और ननद की दृष्टि में तो वे अपने पति की मृत्यु की जिम्मेदार ही घोषित कर दी जाती थीं और उन्हें अभाग्यशाली मान लिया जाता था। घर का बचा खुचा भोजन, साल में मुश्किल से एक-दो बार सादी-सफेद धोती, उनकी नियति थी जीवन की अन्य रंगीनियों से संबंध का तो उनके लिए कोई अर्थ ही छोड़ा नहीं जाता था। अगर संयोग से वह किसी से थोड़ा हंस-बोल लीं, तो उन्हें खरी-खोटी सुनाने में कोई नहीं चूकता था। घर में लगी लगाई नौकरानियों को हटाकर उनके काम का भार भी इन्हीं विधवाओं को सौंप दिया जाता था। नई आई बहू पर उनका साया ना पड़े, इसका विशेष ध्यान रखा जाता था, क्योंकि उनका साया पड़ना अशुभ होगा, ऐसी धारणा समाज में व्याप्त थी।

राजा राममोहन राय और ऋषि दयानंद जैसे समाज सुधारकों ने उनकी स्थिति को सुधारने की और विधवाओं के पुनर्विवाह हेतु एक आंदोलन चलाने का काफी प्रयत्न किया। इनकी स्थितियों को केंद्र बनाकर कुछ फिल्में भी बनीं, जिनमें- प्रेम रोग और कटी पतंग आज भी लोगों को याद होगी, किन्तु रूढ़ियों और व्यक्तिगत स्वार्थों की मजबूत रस्सियों की पकड़ ज्यादा ढीली नहीं हो पाई।

इधर जब से एकल परिवार, महिलाओं का उच्च शिक्षा में प्रवेश और उनका जॉब करना जैसी प्रवृत्तियां महिलाओं के जीवन से जुड़ी, तब से ये दृश्य कुछ बदले तो हैं, लेकिन इस बदलाव की लहर केवल महानगरों, नगरों और कुछ उन्नत कस्बों तक ही पहुंच पाई है। आज भी इस तस्वीर का 80% हिस्सा वैसा का वैसा ही है। इस संपूर्ण त्रासदी का सबसे दर्दनाक हिस्सा उन बाल विधवाओं का जीवन है, जो ब्रज क्षेत्र में वृंदावन, मथुरा, बरसाना, नंदगांव, बनारस, काशी, अयोध्या आदि धार्मिक स्थलों पर अपना जीवन बिताने को मजबूर कर दी गई हैं। मंदिरों और आश्रमों के बाहर, दोपहर के भोजन के समय, चिलचिलाती धूप, कंपकंपाती सर्दी या बरसात में भीगती, भोजन की आस में केवल एक धोती पहने कतार में लगी या मंदिरों-आश्रमों में,

सुबह-शाम केवल एक वक्त की रोटी के बदले, तीन-तीन घंटे कीर्तन करती या सड़कों पर भीख मांगती महिलाओं को यहां कभी भी देखा जा सकता है। कुछ के सिर मुंडे हुए तो कुछ के बाल बेतरतीबी से कटे हुए, न चेहरे पर रौनक, ना ही आंखों में कोई आशा। इनमें हर उम्र, जाति और प्रांत की महिलाएं शामिल हैं। 16 साल से लेकर 90-95 साल तक की महिलाएं। इन महिलाओं का कुसूर केवल इतना है कि यह विधवाएं हैं, वह भी बाल विधवाएं। पति की मौत के बाद अभिशाप समझ कर परिवार द्वारा तिरस्कृत, घर से निकाली गईं बाल विधवाएं। कुछ को उनके घर वाले छोड़ गए, तो कुछ खुद ही भटकती-भटकाती यहां चली आई हैं। कुछ को कुछ समाजसेवी संस्थाओं की मदद से रहने-खाने का आसरा मिल गया, कुछ मंदिरों-आश्रमों में नाम मात्र की सुविधाओं के बदले लगभग दासी जैसी जिंदगी बिता रही है। बाकी भीख मांग कर गुजारा करने पर मजबूर। वृंदावन, मथुरा, नंदगांव, बरसाना, गोवर्धन, काशी, अयोध्या आदि सभी धार्मिक स्थलों पर, एक मोटे अनुमान के अनुसार इनकी संख्या सात करोड़ के आसपास है।

इस समस्या के मूल में क्या है

इस समस्या के मूल में है बाल विवाह। यद्यपि कानून की नजर में बाल विवाह गैर कानूनी है, लेकिन बिहार, पश्चिम बंगाल और त्रिपुरा में आज भी 40 प्रतिशत महिलाओं का विवाह 18 वर्ष की उम्र से पहले ही हो जाता है। देश के 22 राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों में अभी कुछ वर्ष पूर्व हुए राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण संख्या 5 के अनुसार, आंध्र प्रदेश में 12 प्रतिशत, असम में 11 प्रतिशत, बिहार में 11 प्रतिशत, त्रिपुरा में 21.9 प्रतिशत और इन सबसे ज्यादा पश्चिम बंगाल में 16.4 प्रतिशत महिलाएं 15 से 19 वर्ष की आयु वर्ग में या तो मां बन चुकी थीं या गर्भवती थीं। इसी सर्वेक्षण के अनुसार बिहार, त्रिपुरा और पश्चिम बंगाल में 41 प्रतिशत से भी ज्यादा लड़कियों का विवाह 18 वर्ष की उम्र से पहले ही हो गया था और उनके पतियों की उम्र इनकी उम्र से कम-से-कम दुगनी और कईयों की 3 गुनी से भी ज्यादा थी। मतलब साफ है कि शादी के साथ ही कुछ समय बाद विधवा हो जाना इनके नसीब के साथ जोड़ दिया गया था ।

क्यों छोड़ा जाता है इन्हें वृंदावन या धार्मिक स्थलों पर?

पति की मौत के बाद एक ओर तो जमीन-जायदाद पर कब्जा करने की नियत से इनके सारे अधिकार छीन लिए जाते हैं और वे भविष्य में अपने अधिकारों के प्रति आवाज ना उठा सकें, इस भय से उन्हें वृंदावन जैसे स्थलों पर छोड़ दिया जाता है। वृंदावन जैसे स्थानों पर, यह भक्ति में लीन होकर, अपनी शारीरिक आवश्यकताओं को भूल जाएंगी और विचलित नहीं होगी, यह विश्वास भी वृंदावन जैसे स्थानों पर इनके छोड़े जाने के पीछे महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। इसका एक दु:खद पहलू यह भी है, कि इस असामाजिक निर्णय में ऐसी स्त्रियों के मायके वालों की भी लगभग मौन सहमति होती ही है। जाहिर है कि इस असामाजिक नृशंस प्रथा को समाज का भी मूक समर्थन प्राप्त है।

वृंदावन आदि स्थानों पर छोड़ दिये जाने के बाद सिवा मृत्यु की प्रतीक्षा के उनके लिए कोई विकल्प नहीं बच पाता है।

शारीरिक शोषण का शिकार भी बनती हैं यह

इन स्थानों पर सक्रिय अपराधी तत्व और उनके संगठित गिरोह न केवल इनका समय-समय पर खुद शारीरिक शोषण करते हैं वरन् लालच या धमकी देकर इनका उपयोग जिस्म के बाजार में भी किया जाता है।

किसी राजनीतिक दल की नजर इन पर क्यों नहीं पड़ती?

एक प्रश्न मन में उठना स्वाभाविक है कि आज जब सभी चुनाव जातीय समीकरण को आधार बनाकर लड़े जाते हैं, तो किसी भी दल का ध्यान इनकी ओर क्यों नहीं जाता। इसका सीधा सा कारण यह है कि इनमें से अधिकांश की ना तो कोई पहचान है, ना उन पर मतदाता पहचान पत्र है। दूसरे इनका कोई संगठन भी नहीं है। अतः वह वोट बैंक नहीं मानी जातीं और यह भी सच है कि समाज से लगभग बहिष्कृत, किसी तरह अपना पेट भरने और तन ढांकने की कोशिश में लगी, इन बाल विधवाओं की अपने मौलिक अधिकारों को हासिल करने में कोई दिलचस्पी भी नहीं रह जाती।

क्या इनको दोबारा समाज की मुख्यधारा में नहीं लाया जा सकता

यह कठोर सत्य है कि काफी समय से परित्यक्त जीवन जी रही विधवाएं न केवल अपनी काफी जिन्दगी गुजार चुकी हैं, बल्कि उन्हें जीवन की रंगीनियों में कोई दिलचस्पी भी नहीं बची है, लेकिन वे विधवाएं जो अभी कम उम्र की हैं, उन्हें समाज की मुख्यधारा में वापस शामिल करने का अभियान चलाना चाहिए। कुछ एनजीओ इस दिशा में कार्य कर रहे हैं, लेकिन इनकी संख्या नगण्य ही है। अगर सरकार इस ओर ध्यान दे तो सदियों से चली आ रही अन्याय की यह कहानी नया मोड़ ले सकती है।

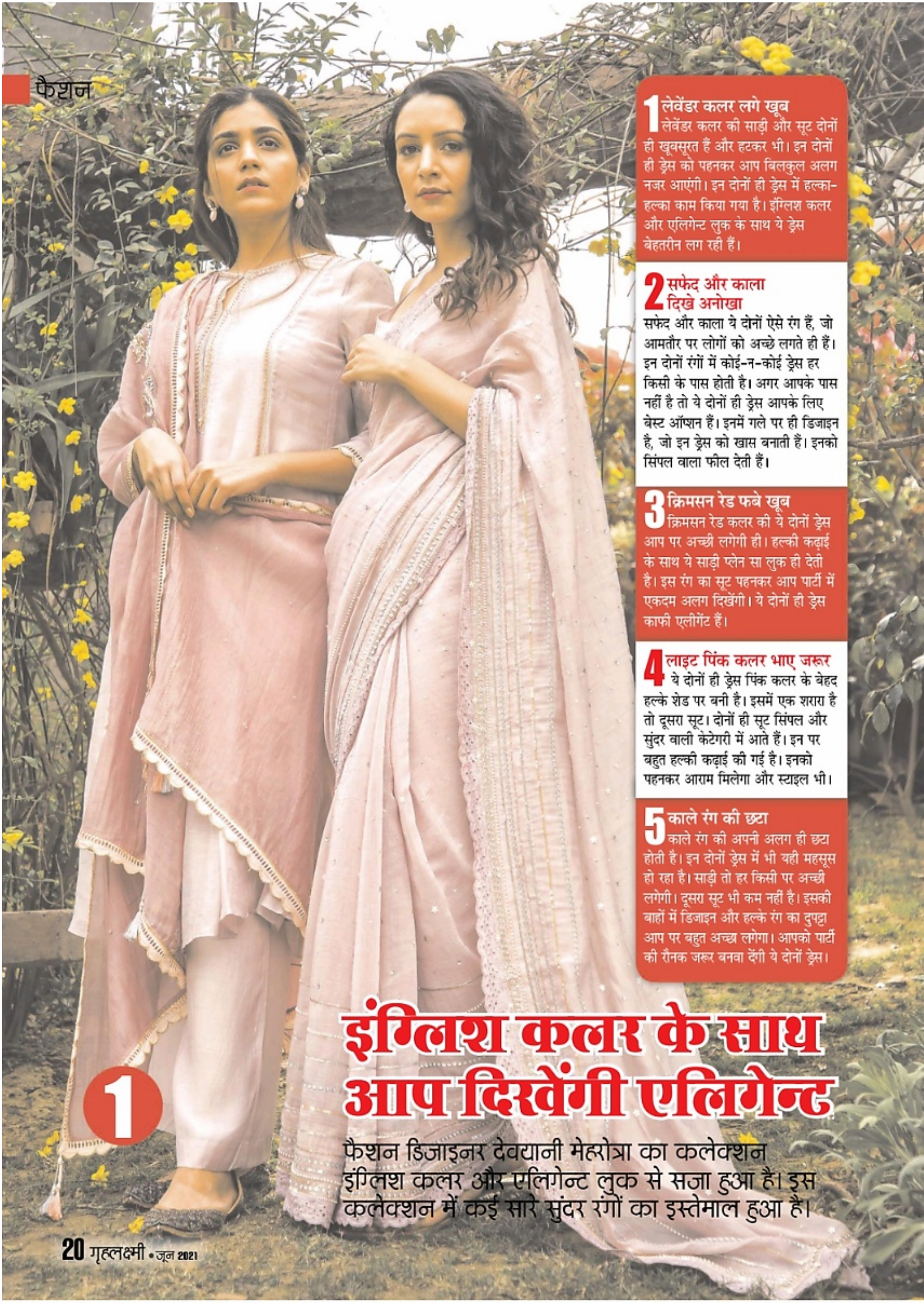
अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विधवाओं के प्रति आवाज उठी है

संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा सन् 2011 में ऐसी महिलाओं की समस्याओं के प्रति समाज में जागरूकता फैलाने के लिए अंतरराष्ट्रीय विधवा दिवस की घोषणा की गई थी।

23 जून को इसका आयोजन होता है और सती प्रथा, बाल विवाह और बेमेल विवाह की आंच में झुलसी इन बाल विधवाओं की आर्थिक और सामाजिक स्थिति सुधारने की आवाज उठाने के लिए यह अंतरराष्ट्रीय प्रयास है, लेकिन विधवाओं का पुनर्विवाह, आर्थिक स्वावलंबन, पारिवारिक सम्पत्ति, सामाजिक और नैतिक अधिकारों की रक्षा के लिए इस युद्ध में जब तक समाज के जागरूक लोग साथ नहीं आएंगे, तब तक अपने देश भारत में 7 करोड़ से अधिक संख्या में इस त्रासदी को झेल रहीं इन अभिशप्त विधवाओं को न्याय नहीं मिलेगा। ■

इंग्लिश कलर के साथ आप दिखेंगी एलिगेन्ट

फैशन डिजाइनर देवयानी मेहरोत्रा का कलेक्शन इंग्लिश कलर और एलिगेन्ट लुक से सजा हुआ है। इस कलेक्शन में कई सारे सुंदर रंगों का इस्तेमाल हुआ है।



1 लेवेंडर कलर लगे खूब

लेवेंडर कलर की साड़ी और सूट दोनों ही खूबसूरत हैं और हटकर भी। इन दोनों ही ड्रेस को पहनकर आप बिलकुल अलग नजर आएंगी। इन दोनों ही ड्रेस में हल्का-हल्का काम किया गया है। इंग्लिश कलर और एलिगेन्ट लुक के साथ ये ड्रेस बेहतरीन लग रही हैं।

2 सफेद और काला दिखे अनोखा

सफेद और काला ये दोनों ऐसे रंग हैं, जो आमतौर पर लोगों को अच्छे लगते ही हैं। इन दोनों रंगों में कोई-न-कोई ड्रेस हर किसी के पास होती है। अगर आपके पास नहीं है तो ये दोनों ही ड्रेस आपके लिए बेस्ट ऑप्शन हैं। इनमें गले पर ही डिजाइन है, जो इन ड्रेस को खास बनाती हैं। इनको सिंपल वाला फील देती हैं।

3 क्रिमसन रेड फबे खूब

क्रिमसन रेड कलर की ये दोनों ड्रेस आप पर अच्छी लगेगी ही। हल्की कढ़ाई के साथ ये साड़ी प्लेन सा लुक ही देती है। इस रंग का सूट पहनकर आप पार्टी में एकदम अलग दिखेंगी। ये दोनों ही ड्रेस काफी एलीगेंट हैं।

4 लाइट पिंक कलर भाए जरूर

ये दोनों ही ड्रेस पिंक कलर के बेहद हल्के शेड पर बनी है। इसमें एक शरारा है तो दूसरा सूट। दोनों ही सूट सिंपल और सुंदर वाली केटेगरी में आते हैं। इन पर बहुत हल्की कढ़ाई की गई है। इनको पहनकर आराम मिलेगा और स्टाइल भी।

5 काले रंग की छटा

काले रंग की अपनी अलग ही छटा होती है। इन दोनों ड्रेस में भी यही महसूस हो रहा है। साड़ी तो हर किसी पर अच्छी लगेगी। दूसरा सूट भी कम नहीं है। इसकी बाहों में डिजाइन और हल्के रंग का दुपट्टा आप पर बहुत अच्छा लगेगा। आपको पार्टी की रौनक जरूर बनवा देंगी ये दोनों ड्रेस।

2

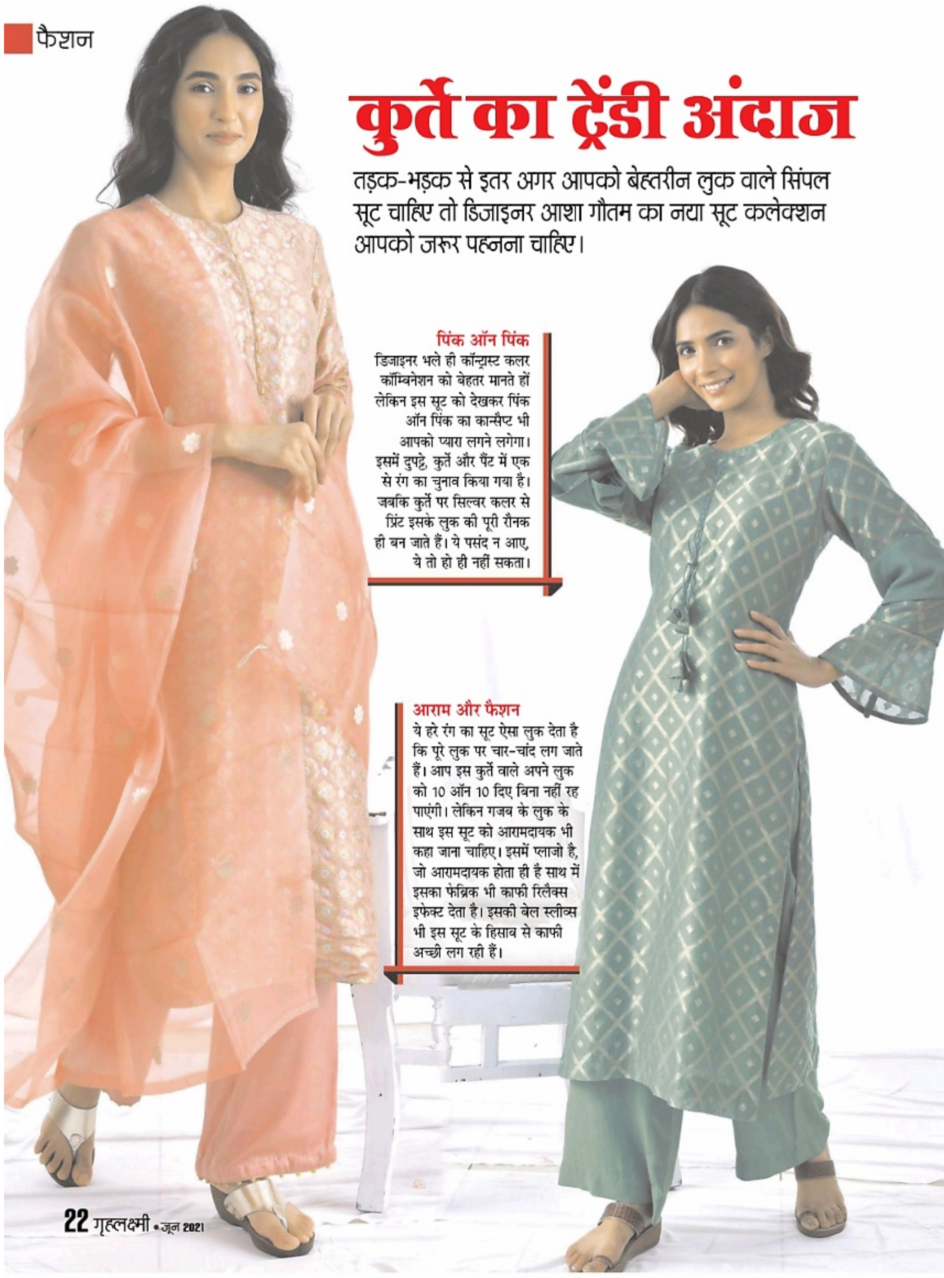
3

4

5

कुर्ते का ट्रेंडी अंदाज

तड़क-भड़क से इतर अगर आपको बेह्तरीन लुक वाले सिंपल सूट चाहिए तो डिजाइनर आशा गौतम का नया सूट कलेक्शन आपको जरूर पहनना चाहिए।

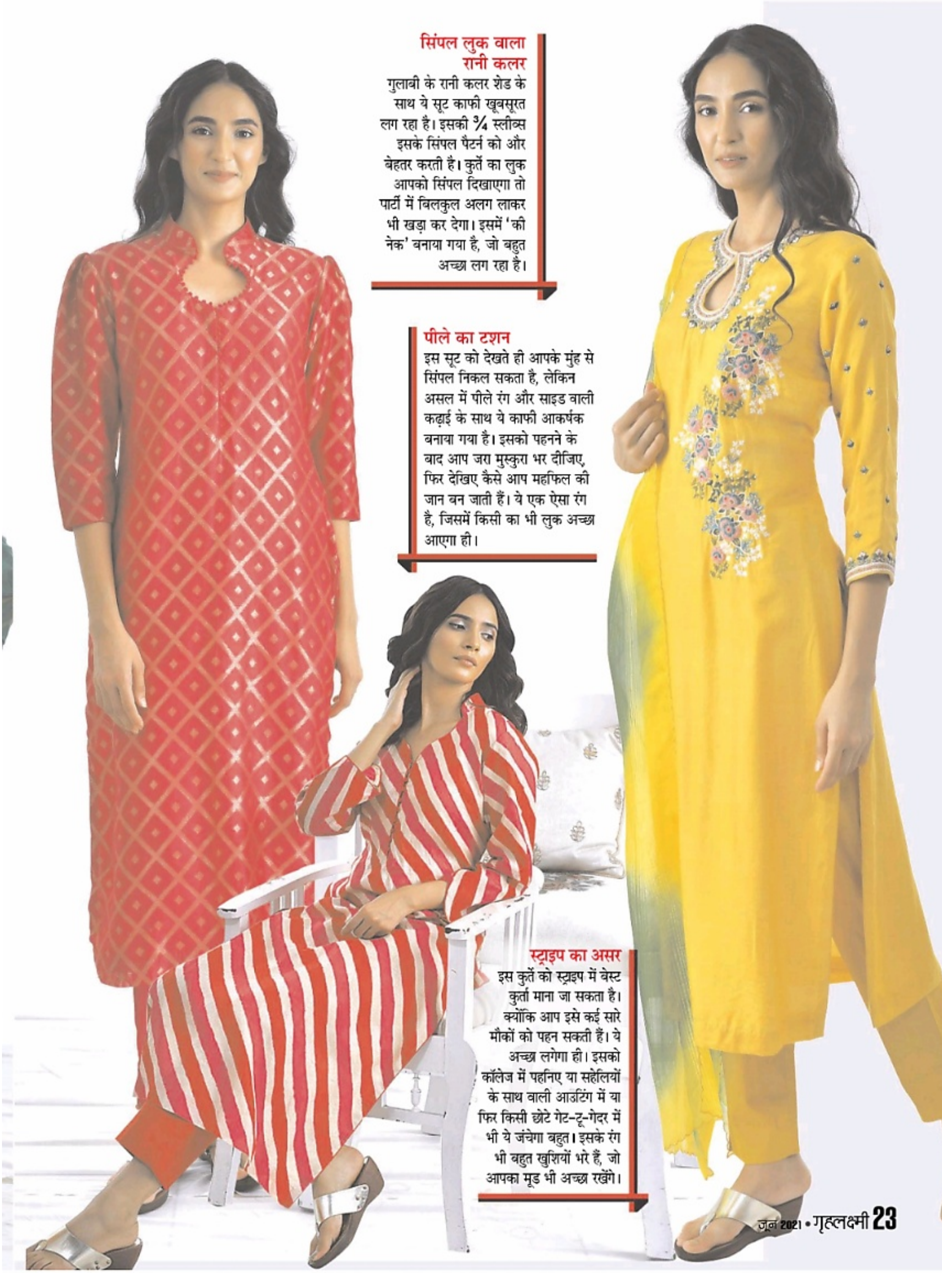


पिंक ऑन पिंक

डिजाइनर भले ही कॉन्ट्रास्ट कलर कॉम्बिनेशन को बेहतर मानते हों लेकिन इस सूट को देखकर पिंक ऑन पिंक का कान्सैप्ट भी आपको प्यारा लगने लगेगा। इसमें दुपट्टे, कुर्ते और पैंट में एक से रंग का चुनाव किया गया है। जबकि कुर्ते पर सिल्वर कलर से प्रिंट इसके लुक की पूरी रौनक ही बन जाते हैं। ये पसंद न आए, ये तो हो ही नहीं सकता।

आराम और फैशन

ये हरे रंग का सूट ऐसा लुक देता है कि पूरे लुक पर चार-चांद लग जाते हैं। आप इस कुर्ते वाले अपने लुक को 10 ऑन 10 दिए बिना नहीं रह पाएंगी। लेकिन गजब के लुक के साथ इस सूट को आरामदायक भी कहा जाना चाहिए। इसमें प्लाजो है, जो आरामदायक होता ही है साथ में इसका फेब्रिक भी काफी रिलैक्स इफेक्ट देता है। इसकी बेल स्लीव्स भी इस सूट के हिसाब से काफी अच्छी लग रही हैं।



सिंपल लुक वाला रानी कलर

गुलाबी के रानी कलर शेड के साथ ये सूट काफी खूबसूरत लग रहा है। इसकी ¾ स्लीव्स इसके सिंपल पैटर्न को और बेहतर करती है। कुर्ते का लुक आपको सिंपल दिखाएगा तो पार्टी में बिलकुल अलग लाकर भी खड़ा कर देगा। इसमें 'की नेक' बनाया गया है, जो बहुत अच्छा लग रहा है।

पीले का टशन

इस सूट को देखते ही आपके मुंह से सिंपल निकल सकता है, लेकिन असल में पीले रंग और साइड वाली कढ़ाई के साथ ये काफी आकर्षक बनाया गया है। इसको पहनने के बाद आप जरा मुस्कुरा भर दीजिए, फिर देखिए कैसे आप महफिल की जान बन जाती हैं। ये एक ऐसा रंग है, जिसमें किसी का भी लुक अच्छा आएगा ही।

स्ट्राइप का असर

इस कुर्ते को स्ट्राइप में बेस्ट कुर्ता माना जा सकता है। क्योंकि आप इसे कई सारे मौकों को पहन सकती हैं। ये अच्छा लगेगा ही। इसको कॉलेज में पहनिए या सहेलियों के साथ वाली आउटिंग में या फिर किसी छोटे गेट-टू-गेदर में भी ये जंचेगा बहुत। इसके रंग भी बहुत खुशियों भरे हैं, जो आपका मूड भी अच्छा रखेंगे।

बॉलीवुड हसीनाओं की तरह पीले रंग में सजें आप

पीला रंग हमेशा से ही आंखों को सुकून देने वाला होता है। इस रंग के कपड़े किसी पर भी अच्छे लगते ही हैं। यही वजह है कि बॉलीवुड के सितारे भी इस रंग के कपड़ों को अपनी पसंद मानते हैं।

चयनिका निगम

पीले और गोल्डन का मेल

आलिया भट्ट की ये ड्रेस पीले रंग की है। इस पर पीले रंग की इम्ब्रॉयड्री की गई है। बहुत सिंपल से इस सूट को पहनकर आप बिलकुल अलग जरूर लगेंगी। इस कुर्ते को अपने लिए भी चुन लीजिए।

सोनाक्षी की गर्मी वाली ड्रेस

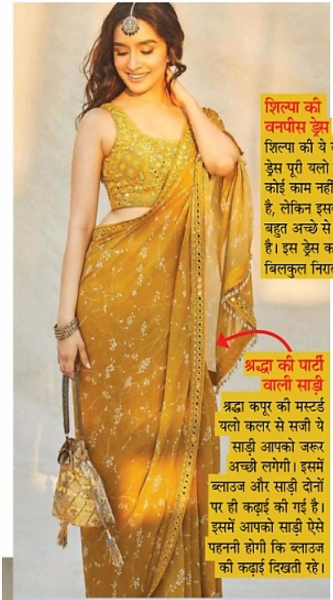
सोनाक्षी सिन्हा की ये ड्रेस बिलकुल गर्मी वाली है। इसमें ट्यूब टॉप के साथ स्कर्ट है और शर्ट भी। चाहें तो शर्ट के बटन खोलकर बिलकुल सोनाक्षी की तरह खुद को स्टाइल करें या फिर पीले रंग की इस ड्रेस में शर्ट के बटन बंद करके पहनें।

प्रियंका की हल्की-फुल्की साड़ी

प्रियंका चोपड़ा की ये पीली साड़ी आपको जरा भी भारी या अनकम्फर्टेबल नहीं लगेगी। इस साड़ी पर सफेद रंग के धागों से काम किया गया है। ये गोरे रंग पर ही नहीं सांवले रंग पर भी अच्छी लगेगी ही।

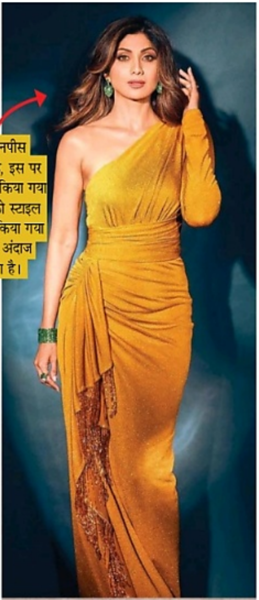
कृति की पीली साड़ी

अभिनेत्री कृति सेनन की पीले रंग की साड़ी बिलकुल प्लेन है और इसका अच्छा दिखना पक्की बात है। इसके साथ ब्लाउज का पैटर्न भी कमाल का है, जो इस साधारण सी साड़ी में स्टाइल जोड़ रहा है।



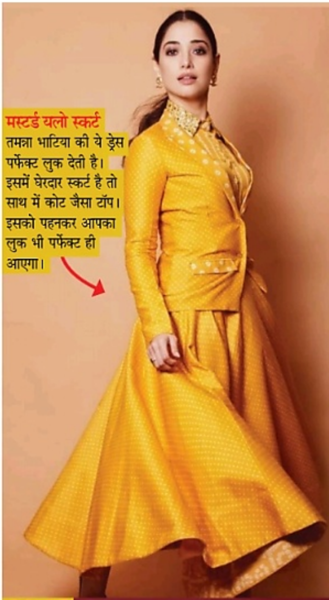
श्रद्धा की पार्टी वाली साड़ी

श्रद्धा कपूर की मस्टर्ड यलो कलर से सजी ये साड़ी आपको जरूर अच्छी लगेगी। इसमें ब्लाउज और साड़ी दोनों पर ही कढ़ाई की गई है। इसमें आपको साड़ी ऐसे पहननी होगी कि ब्लाउज की कढ़ाई दिखती रहे।



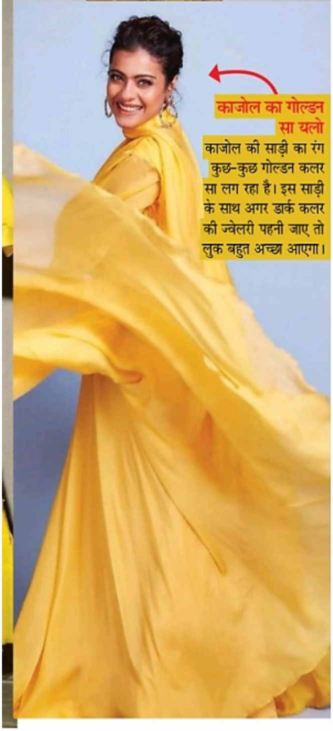
शिल्पा की वनपीस ड्रेस

शिल्पा की ये वनपीस ड्रेस पूरी यलो है, इस पर कोई काम नहीं किया गया है, लेकिन इसको स्टाइल बहुत अच्छे से किया गया है। इस ड्रेस का अंदाज बिलकुल निराला है।



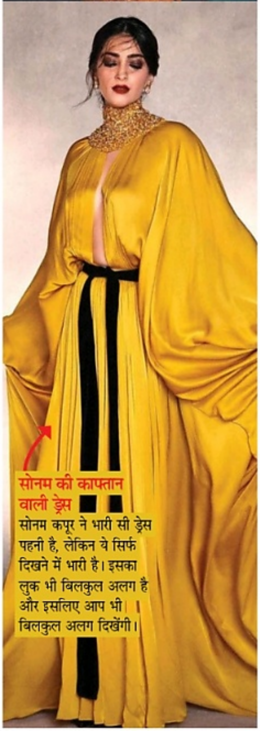
मस्टर्ड यलो स्कर्ट

तमन्ना भाटिया की ये ड्रेस पर्फेक्ट लुक देती है। इसमें घेरदार स्कर्ट है तो साथ में कोट जैसा टॉप। इसको पहनकर आपका लुक भी पर्फेक्ट ही आएगा।



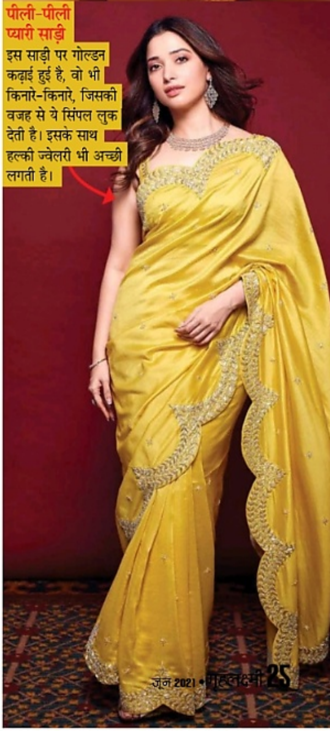
काजोल का गोल्डन सा यलो

काजोल की साड़ी का रंग कुछ-कुछ गोल्डन कलर सा लग रहा है। इस साड़ी के साथ अगर डार्क कलर की ज्वेलरी पहनी जाए तो लुक बहुत अच्छा आएगा।



सोनम की काफ्तान वाली ड्रेस

सोनम कपूर ने भारी सी ड्रेस पहनी है, लेकिन ये सिर्फ दिखने में भारी है। इसका लुक भी बिलकुल अलग है और इसलिए आप भी बिलकुल अलग दिखेंगी।



पीली-पीली प्यारी साड़ी

इस साड़ी पर गोल्डन कढ़ाई हुई है, वो भी किनारे-किनारे, जिसकी वजह से ये सिंपल लुक देती है। इसके साथ हल्की ज्वेलरी भी अच्छी लगती है।

अपनी बॉडी टाइप के हिसाब से कैसे कपड़े पहनें

आपका बॉडी टाइप आपके स्ट्रक्चर का ही एक आउटलाइन है। यह आपको आपके ऊपर सजने वाले कपड़ों को चुनने में बहुत लाभदायक रह सकता है। यह आपके स्टाइल को भी एक अलग ही लेवल पर लेकर जा सकता है।

मोनिका अग्रवाल

यह तो सभी महिलाएं जानती हैं कि हर किसी का बॉडी टाइप अलग-अलग होता है और हर बॉडी टाइप के लिए अलग-अलग कपड़े होते हैं, जो उन्हें सही से सूट करते हैं। कई बार महिलाएं अक्सर जल्दबाजी में कुछ भी कपड़े ले लेती हैं और जब उन्हें घर पर पहन कर देखती हैं तो यह पाती हैं कि या तो वह कपड़े उन पर अच्छे नहीं लग रहे हैं या उनको सही से आ नहीं रहे हैं। इसका कारण होता है उनका बॉडी शेप के अनुसार कपड़े न चुनना। अगर आप भी अपनी बॉडी शेप को लेकर दुविधा में रहती हैं और इस वजह से अक्सर गलत कपड़े चुन लेती हैं तो आज हम आपको बताएंगे कि आप कैसे अपनी बॉडी शेप पता लगा सकती हैं और कैसे उसके लिए कपड़े चुन सकती हैं-

अपने बॉडी शेप का कैसे पता करें

अपनी बॉडी शेप को समझने के लिए आपको कुछ बातों को ध्यान में रखना होगा। आप इसे पता करने के लिए किसी क्लॉथ टेप का प्रयोग करें।

कंधे: अपने कंधे के एक साइड पर टेप का एक कोना रखें और फिर उसे चारों ओर घुमा कर वहीं लाएं जहां से आप शुरू हुए थे ताकि टेप अपने शुरुआती केंद्र से मिल सके। ऐसा करके आप अपने कंधे का सबसे चौड़ा प्वाइंट जान सकती हैं।

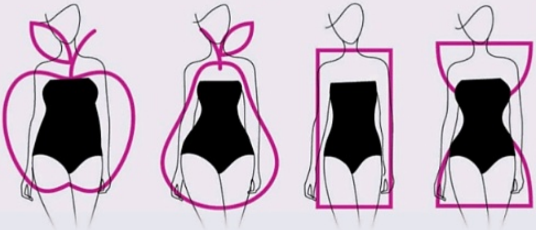
बस्ट: आप पहले अपने टेप को अपने बस्ट के सबसे फुलेस्ट स्थान पर रखिए और फिर उसे पहले की तरह ही चारों ओर से रैप करें और शुरुआती बिंदु से मिलाएं। इस प्रकार आप अपना बस्ट साइज जान पाएंगे। इसके लिए आपको सीधा खड़ा होना पड़ेगा।

पेट: इसके लिए आपको सीधा खड़े होने की आवश्यकता है और ध्यान रखें कि आप अपना पेट सिकोड़ न रही हों। इसके लिए आपको अपनी बेली बटन के पास जहां आपके पेट का सबसे पतला भाग होता है, वहां से शुरू करना है और चारों ओर रैप कर लेना है। इस नंबर को नोट करें।

हिप्स: हिप्स को मेजर करने के लिए आपको अपने हिप्स के फुलेस्ट पार्ट से शुरू करना होगा अर्थात आपको पीछे से शुरू करना होगा और फिर आगे की ओर टेप लाना होगा। इसे देखने के लिए आप एक शीशे का सहारा भी ले सकती हैं।

अपने बॉडी शेप को कैसे जाने और उसके हिसाब से कैसे कपड़े खरीदें-

आपका बॉडी टाइप आपके स्ट्रक्चर का ही एक आउटलाइन है। यह आपको आपके ऊपर सजने वाले कपड़ों को चुनने में बहुत लाभदायक रह सकता है। यह आपके स्टाइल को भी एक अलग ही लेवल पर लेकर जा सकता है। इसके लिए केवल आपको थोड़ी सी मेहनत करनी होगी। हम सभी का बॉडी टाइप अलग-



अलग होता है और हम अपने बॉडी प्रोपोर्शन के हिसाब से अपने बॉडी टाइप और उस पर सूट होने वाले कपड़ों का चयन कर सकती हैं। आइए जानते हैं कुछ जाने माने बॉडी टाइप्स और उनके कपड़ों के बारे में-

एप्पल बॉडी शेप क्या है

अगर आपकी ऊपरी बॉडी निचली बॉडी के मुकाबले अधिक हैवी है तो आप एप्पल बॉडी शेप के अंतर्गत आते हैं। इस शेप के लोगों के आम तौर पर कंधे ज्यादा चौड़े होते हैं और उनकी बस्ट लाइन भी बड़ी होती है और ऐसा लगता है कि बीच में आते-आते सारा वजन खत्म हो गया है।

एप्पल बॉडी शेप वाले लोग किस प्रकार ड्रेस करें

आपके शरीर के अनुसार सारा वजन आपके हिप्स के ऊपर ही होता है और आपका मिडिल शरीर भी थोड़ा भारी दिखता है तो आपको अपनी कुछ ताकतों को फ्लांट करना चाहिए, जैसे आप अपनी टांगों को फ्लांट कर सकती हैं और कोई वी लाइन वाली ड्रेस पहन सकती हैं जोकि एक बहुत अच्छा इल्यूजन क्रिएट करती हैं।

इस बॉडी शेप के लिए बेस्ट कपड़े

आपको ए लाइन और अंपायर कट ट्राई करने चाहिए। आप चाहें तो डार्क कलर और 3/4 बाजू वाले कपड़े पहन सकती हैं। आप बैलेंस के लिए फ्लेयर वाले पलाजो भी पहन सकती हैं।

इस शेप वाले लोगों को क्या नहीं पहनना चाहिए

फिगर हगिंग और स्किनी जींस को अवॉयड करें।

आर ग्लास बॉडी शेप क्या है

यह बॉडी शेप सबसे ज्यादा संतुलित मानी जाती है। इसमें ऊपरी बॉडी और निचली बॉडी एक सही और संतुलित अनुपात में होती है। यह बॉडी शेप सबसे ज्यादा बढ़िया मानी जाती है।

कैसे कपड़े चुनें

चूंकि आपके पास एक ऐसा शरीर है जिसको पाने की इच्छा सब करते हैं इसलिए आपको इसका फायदा उठाना चाहिए और ऐसी ड्रेस पहननी चाहिए जिनसे आपके बॉडी कर्व नजर आ सकें, जिनसे आपकी खूबसूरती और अधिक बढ़ सके।

बेस्ट कपड़े

जो ड्रेस कमर पर आकर इकठी हो जाए वह ड्रेस आप पहन सकती हैं। वी नेकलाइन आप पर बहुत सूट करेगी और इनका लुक बढ़ाने के लिए आप कोई वेस्ट बेल्ट भी पहन सकती हैं। आप बॉडी हगिंग ड्रेस भी ट्राई पर सकती हैं।

कैसे कपड़े न पहनें

वैसे तो इस बॉडी शेप पर हर कपड़े सूट करती हैं लेकिन अगर आप लूज बॉटम पहनती हैं तो इससे सारा लुक खराब हो जाता है।

क्या अवॉइड करें

पैटर्न, रफल और लेयर को निचली बॉडी में एड करें और ऊपरी में यह चीजें कम से कम ही रखें। यह आप पर बहुत ही अच्छा लगेगा और आपको एक संतुलित लुक अचीव करने में भी मदद करेगा। लेकिन अगर आप उल्टा करती हैं तो आपका बॉडी शेप और भी खराब लग सकती है।

पियर बॉडी शेप क्या है

यह बॉडी शेप मुख्य रूप से आपके निचले शरीर में ही होती है अर्थात अगर आपका निचला शरीर ऊपरी बॉडी से अधिक हैवी है तो आपकी बॉडी शेप पियर है। किम करदाशियां की भी यही बॉडी शेप है और इसलिए इसे बहुत अच्छा भी माना जाता है। अगर आपका बॉडी शेप यह है तो आपको खुद को लकी मान लेना चाहिए।

कैसे कपड़े चुनें

अगर आप सही कपड़े चुनते हैं तो आपको आर ग्लास बॉडी शेप का एक इल्यूजन मिल सकता है। चूंकि आपके कंधे संकीर्ण होते हैं और इसलिए आपको केवल एक संतुलन बनाने की ही आवश्यकता होती है।

बेस्ट कपड़े

आप वाइड लेग पैंट्स और ए लाइन स्कर्ट का प्रयोग कर सकती हैं। आप पैटर्न या रफल टॉप भी ट्राई कर सकती हैं। आर ग्लास बॉडी शेप के इल्यूजन के लिए आप लूज टॉप के साथ स्किनी जींस पहन सकती हैं।

कैसे कपड़े न पहनें

स्किन फिटिंग टॉप और लूज बॉटम्स को अवॉइड करें।

रेक्टेंगल बॉडी शेप क्या है

यह बॉडी शेप कंधों से लेकर हिप्स तक एक जैसी होती है इसलिए आपके छाया चित्र को ज्यादा डेफिनिशन नहीं मिलती है और यह लगभग स्ट्रेट फॉरवर्ड होती है।

कैसे कपड़े चुनें

इस शरीर में आपकी अमानत आपके पैर और हाथ होते हैं इसलिए उन्हें एन्हांस करने वाले कपड़े ही चुनें।

बेस्ट कपड़े

ए लाइन स्कर्ट और रफल्ड या लेयर्ड टॉप चुनें। ऐसी ड्रेस जो आपके बॉटम को कुछ डेफिनिशन दें वह चुनें। ऐसी नेकलाइन चुनें जो आपके ऊपरी शरीर के साथ मिलती-जुलती हो। स्लीव लेस और स्ट्रैप लेस ड्रेस और टॉप्स आप चुन सकती हैं। अगर आप ब्लेजर और लंबी जैकेट्स पहनते हैं और एक कैप भी लेती हैं तो इससे आपके लुक में एक ड्रामेटिक इफेक्ट एड हो जाता है।

कैसे कपड़े न पहनें

ओवर आर्किंग ड्रेस न पहनें।

इनवर्टेड ट्राइएंगल बॉडी शेप क्या है

यह एक बहुत ही एथलेटिक बॉडी टाइप होता है और इसमें आपके कंधे आपके हिप्स से बहुत अधिक चौड़े होते हैं। इसलिए आपकी बाजू और आपके कंधों को एन्हांस होने की सबसे ज्यादा जरूरत होती है।

कैसे कपड़े चुने

आपको एक बैलेंस बनाने के लिए अपने हिप्स में डेफिनिशन एड करने की जरूरत है। स्ट्रेट कट जींस और जींस जिनमें इनवर्टेड वी नेक होती है, आप पर खूब सूट करने वाली है।

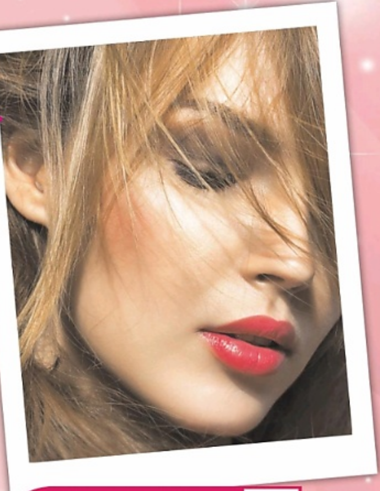
बेस्ट कपड़े

चूंकि आपके हिप्स आपके कंधों से संकीर्ण होते हैं इसलिए आप पेंसिल स्कर्ट या स्किनी जींस आदि ट्राई कर सकती हैं। लेकिन यह ध्यान रखें कि यह आपकी ऊपरी बॉडी को डिफाइन करे और वी नेक लाइन भी आपके कंधों को थोड़ा कम दिखाने का इल्यूजन क्रिएट करती है। ■

आंखों का मेकअप हो दमदार...

आंखों का मेकअप पूरे चेहरे के मेकअप में अहम किरदार निभाता है। मेकअप पूरा करने के बाद कला दिखाने का मौका तो आंखों के साथ ही मिलता है। इसमें ही आप कई रंगों को एक साथ इस्तेमाल करके मेकअप को बेस्ट लुक दे सकती हैं।

चयनिका निगम

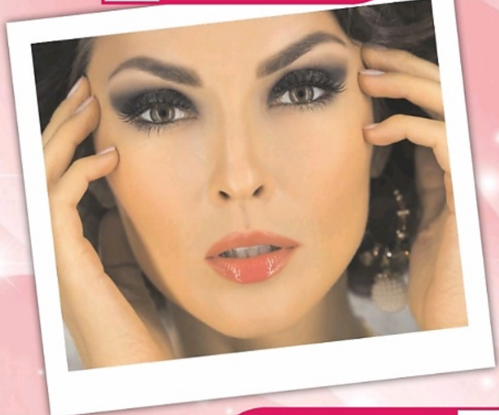


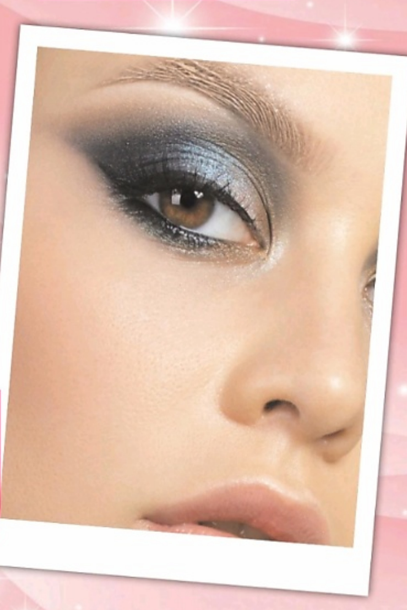
डार्क कलर अलग से दिखे

आंखों के मेकअप में अगर डार्क रंगों का इस्तेमाल किया जाए तो ये मेकअप बिलकुल अलग से नजर आएगा। इस स्टाइल में भी ऐसा ही किया गया है। इसमें क्रीज लेन से वाटर लाइन तक कार्बन ब्लैक कलर का आई शैडो लगाया गया है। इसकी वजह से पूरे चेहरे पर आंखें अलग से नजर आ रही हैं।

हल्के भूरे के साथ डार्क पिंक

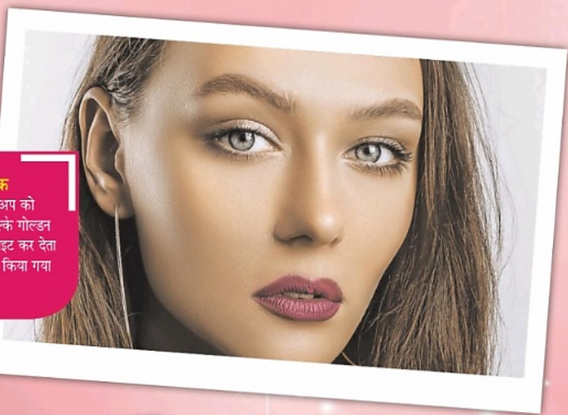
इस मेकअप स्टाइल में आई शैडो तो हल्के भूरे रंग का लगाया गया है, लेकिन इसमें लिपस्टिक डार्क पिंक कलर की है। ये दोनों ही रंग एक-दूसरे को कॉम्प्लीमेंट करते हैं और बेहद प्यारे भी लगते हैं।





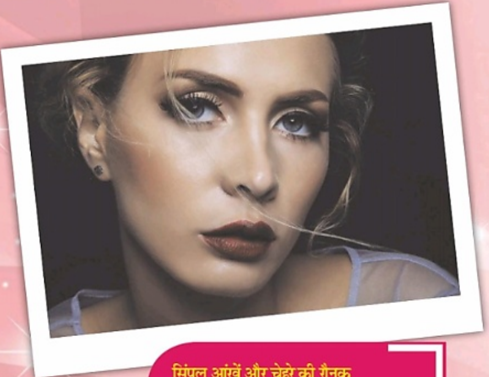
ओशियन ब्लू से सजी आंखें

इस आई मेकअप में ओशियन ब्लू कलर का इस्तेमाल हुआ है, जो बिलकुल अलग-सा नजर आता है। इस मेकअप के साथ अगर बिलकुल हलके रंग के कपड़े पहने जाएंगे तो ये मेकअप ज्यादा उभर कर आएगा। इसके साथ मैचिंग ड्रेस भी पहनी जा सकती है।



हाईलाइट आंखें और बैंगनी लिपस्टिक

बैंगनी लिपस्टिक का रंग अपने आप मेकअप को हाईलाइट कर देता है। इसमें आंखों पर हल्के गोल्डन कलर का आई शैडो आंखों को भी हाईलाइट कर देता है। इस मेकअप में होंठों को ही हाईलाइट किया गया है। इसमें काजल नहीं लगाया गया है।

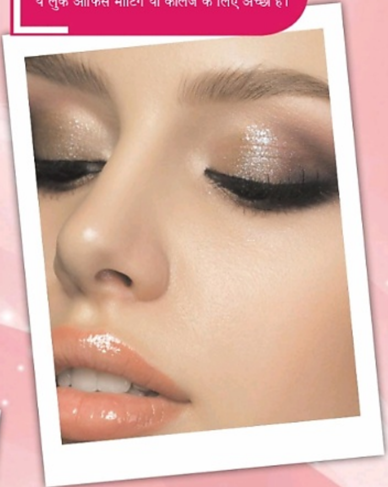


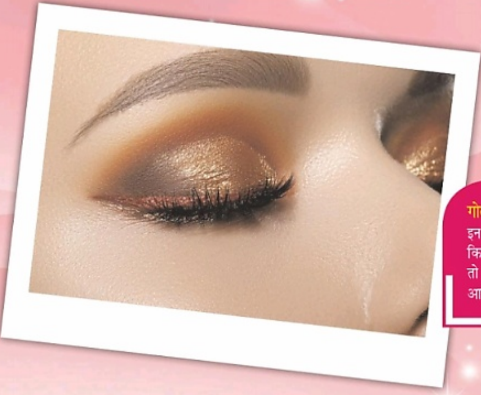
सिंपल आंखें और चेहरे की रौनक

इस मेकअप में आंखों की रौनक देखते ही बनती है। इसमें आंखों को प्लेन रखा गया है और पतला-सा आई लाइनर लगाया गया है, जबकि होंठों पर डार्क कलर की लिपस्टिक लगाई गई है।

हल्के मेकअप, हल्के शेड

इस मेकअप में बिलकुल हल्के शेड का इस्तेमाल हुआ है। लिपस्टिक भी बहुत हल्की इस्तेमाल हुई है। ये लुक ऑफिस मीटिंग या कॉलेज के लिए अच्छा है।





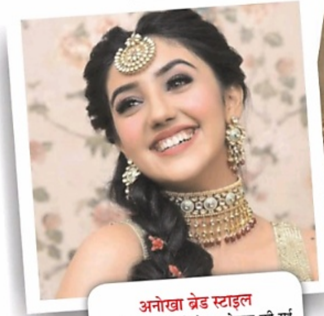
गोल्डन, ब्राउन का कॉम्बो

इन आंखों पर गोल्डन और नारंगी रंग का इस्तेमाल किया गया है। क्रीज लाइन पर गोल्डन का असर है तो बाकी जगह पर हल्के भूरे का। इसमें लाल रंग का आईलाइनर भी इस लुक को बेस्ट बनाता है।

ट्रेंडी हेयर स्टाइल से पाएं पर्फेक्ट और स्टाइलिश लुक

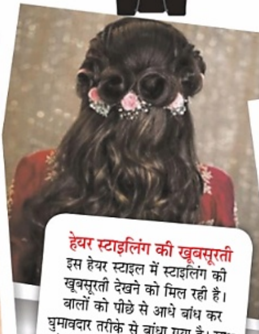
बालों का स्टाइल ऐसा बनाया जाए, जो आपके चेहरे की खूबसूरती को और निखार दें।

चयनिका निगम



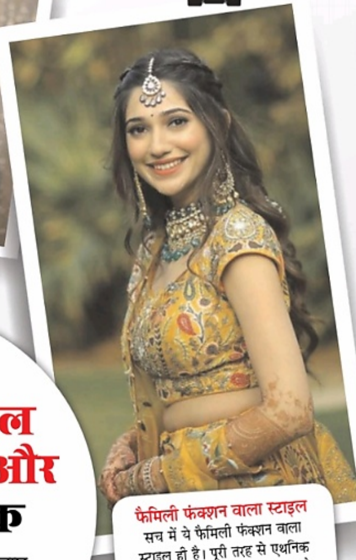
अनोखा ब्रेड स्टाइल

इस हेयर स्टाइल में ब्रेड इस्तेमाल की गई है, जिससे इसका लुक बहुत अच्छा आ रहा है। इसमें फोरहेड पर भी बालों को प्लेन नहीं बांधा गया है। भारी एथनिक ड्रेस के साथ ये हेयर स्टाइल अच्छा लगेगा।



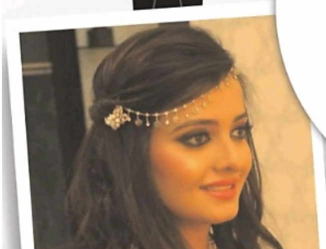
हेयर स्टाइलिंग की खूबसूरती

इस हेयर स्टाइल में स्टाइलिंग की खूबसूरती देखने को मिल रही है। बालों को पीछे से आधे बांध कर घुमावदार तरीके से बांधा गया है। साथ में फूलों से इसे सजाया भी गया है।



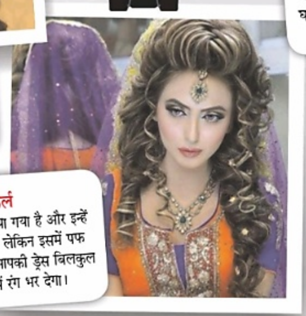
फैमिली फंक्शन वाला स्टाइल

सच में ये फैमिली फंक्शन वाला स्टाइल ही है। पूरी तरह से एथनिक ड्रेस के लिए ही बना है। इसमें हल्के से बाल ऊपर की ओर से बांध लेना है। बाकी बालों का लुक खुला वाला ही आएगा।



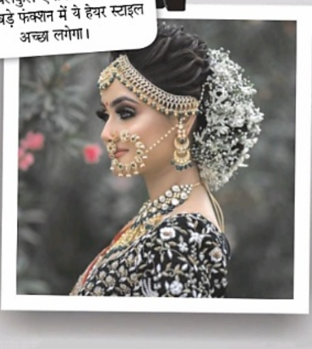
हेड ज्वेलरी और सिंपल हेयर स्टाइल

हेड ज्वेलरी भी हर हेयर स्टाइल पर अच्छी नहीं लगती है, लेकिन इस सिंपल हेयर स्टाइल पर ये ज्वेलरी गजब ढा रही है। ये लुक सच में बिलकुल सिंपल है।



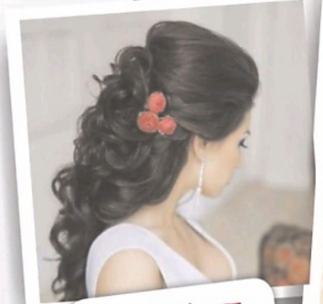
पफ के साथ कर्ल

इस स्टाइल में बालों को कर्ल किया गया है और इन्हें आगे की ओर सेट किया गया है, लेकिन इसमें पफ स्टाइल भी बनाया गया है। अगर आपकी ड्रेस बिलकुल सिंपल है तो ये स्टाइल उसमें रंग भर देगा।



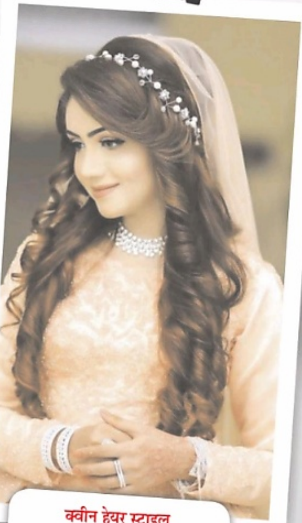
गजरे वाली बेस्ट स्टाइल

ये हेयर स्टाइल गजरे के लिए बेस्ट है। इसमें बेंदा भी लगाया गया है, जिसका लुक बिलकुल एथनिक आ रहा है। घर के बड़े फंक्शन में ये हेयर स्टाइल अच्छा लगेगा।



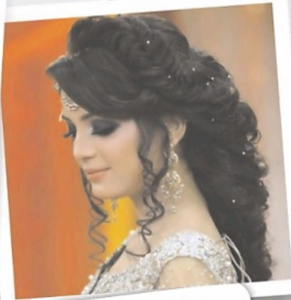
बैक कर्ल दिखेंगे कमाल

इस हेयर स्टाइल में बैक से बालों को कर्ल किया गया है, जबकि आगे से बालों को प्लेन रखा गया है। इस हेयर स्टाइल को साड़ी के साथ अच्छे से मैच किया जा सकता है।



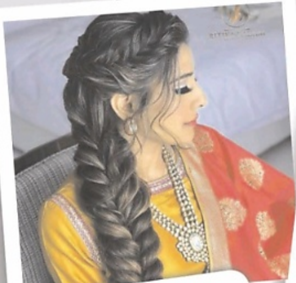
क्वीन हेयर स्टाइल

इसको क्विन स्टाइल हेयर स्टाइल कहना गलत नहीं है क्योंकि इसमें आपका लुक क्वीन वाला ही आएगा। इसमें टियारा लगाया गया है। इसमें आगे लाए बालों को कर्ल किया गया है।



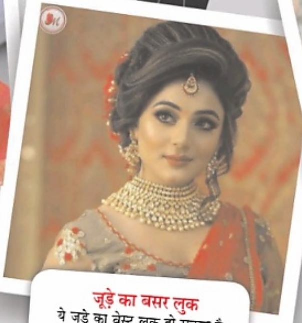
पूरी तरह से स्टाइलिश

ये हेयर स्टाइल पूरी तरह से ट्रेंडी है। इसमें आगे भी स्टाइल है और पीछे भी। ये सिंपल ड्रेस पर अच्छी नहीं लगेगी। इसलिए भारी ड्रेस के साथ ही इसे चुनें।



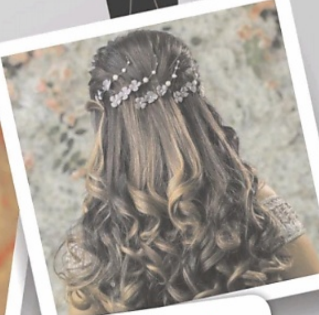
फिशटेल ब्रेड आप पर लगेगी बेस्ट

इस लुक में फिशटेल ब्रेड बनाई गई है, जो बिलकुल सेफ है। मतलब ये हेयर स्टाइल खुला हुआ नहीं है तो आपको बालों को लेकर फिक्र नहीं करनी होती है।



जूड़े का बसर लुक

ये जूड़े का बेस्ट लुक हो सकता है, लेकिन भारी चेहरे पर हो सकता है ये स्टाइल उतना अच्छा न लगे। इसको भारी साड़ी या लहंगे साथ ही स्टाइल करें।



कर्ल का कमाल

इस हेयर स्टाइल में कर्ल का बेस्ट इस्तेमाल किया गया है। इसमें पीछे की तरफ हेयर पिन भी लगाया गया है।

क्या आप जानती हैं हॉट स्टोन मसाज के ये बेहतरीन लाभ!

खुद को रिलैक्स रखने के लिए हॉट स्टोन मसाज इन दिनों लोगों की पहली पसंद बनी हुई है। आज के समय में हॉट स्टोन थेरेपी एक नया ट्रेंड बन गया है लेकिन यह थेरेपी काफी पुरानी और पारंपरिक है। तो क्यों न आप भी इस थेरेपी का लाभ उठाएं।

ज्योति सोही

सदियों से आयुर्वेद में इस थेरेपी का खूब उपयोग किया जाता है। हॉट स्टोन थेरेपी शरीर के चक्रों को शांत कर मांपसेशियों की जकड़न को खत्म करने में मदद करती है और तनाव से मुक्त रखती है। इस स्टोन में अपार ऊर्जा होती है, जो शरीर में गहराई से प्रवेश करती है और शरीर के चक्र को संतुलित रखने में मदद करती है, जिसके कारण आपको राहत और असीम उर्जा का अनुभव होता है। आइये जानते हैं हॉट स्टोन मसाज करने का तरीका और इससे होने वाले लाभ-

हॉट स्टोन मसाज का महत्व

आमतौर पर डॉक्टर शरीर के चक्र को संतुलित रखने और दर्द से निजात पाने के कई तरीके बताते हैं। लेकिन आप घर पर ही हॉट स्टोन थेरेपी से इस समस्या से निजात पा सकते हैं। हॉट स्टोन मसाज में उन्हीं स्टोन का इस्तेमाल किया जाता है, जो क्षारीय प्रकृति के नहीं होते हैं। किसी भी प्रकार के पत्थर जो आपकी हथेली में आ जाए और उस पर बैक्टीरिया या कीटाणु न जमा हो, उसे अच्छी तरह से साफ करके मसाज करने के लिए उसका इस्तेमाल किया जा सकता है।

स्टोन को गर्म करें

मसाज करने से पहले स्टोन को कुकर या ओवन में कम तापमान पर गर्म करें। आप स्टोन को कपड़े में लपेटकर भी उसे गर्म कर सकते हैं। तापमान के अनुसार स्टोन को गर्म करने में एक घंटे या इससे अधिक समय लग सकता है। स्टोन को सिर्फ उतना ही गर्म करें, जिससे की

उसे पकड़ते समय आपका हाथ न जले।

ऐसे करें मसाज

हॉट स्टोन से मसाज करने के लिए आपको गहरी सांस लेकर आराम से लेट जाना चाहिए। मसाज कराने के लिए आप पार्टनर की मदद ले सकते हैं। हॉट स्टोन थेरेपी तभी काम करती है जब मसाज स्टोन को आपकी पीठ या आपके चेहरे पर रखा जाता है।

मांसपेशियों में तनाव और दर्द को करे दूर

मांसपेशियों के तनाव और दर्द को कम करने के लिए लंबे समय से हीट का उपयोग किया जाता रहा है। यह प्रभावित क्षेत्र में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने में मदद करता है। हीट मांसपेशियों की ऐंठन को कम करके फ्लैक्सिबिलिटी को बढ़ाने में मददगार है। वहीं, कोल्ड थेरेपी सूजन को दूर करने में मदद करती है। ऐसे में आप अपने लक्षणों के आधार पर मालिश के दौरान गर्म और ठंडे पत्थरों का वैकल्पिक उपयोग सहायक हो सकता है।

स्ट्रेस और एंग्जाइटी को करे कम

हॉट स्टोन मसाज तनाव और चिंता को कम करने में बेहद ही कारगर तरीके से काम करती है। अध्ययनों ने यह भी साबित किया है कि यह रक्त परिसंचरण में सुधार करता है। सर्जरी व ऑपरेशन के बाद होने वाले दर्द और तनाव को दूर करने के लिए भी हॉट स्टोन मसाज की मदद ली जा सकती है। हालांकि यह ऑप्शन चुनने से पहले एक बार डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

ऑटोइम्यून बीमारी के लक्षणों से दे राहत

यह फाइब्रोमायल्गिया या पुराने दर्द के इलाज में प्रभावी तरीके से काम करता है। अध्ययनों के अनुसार, जिन रोगियों ने हॉट स्टोन मसाज थेरेपी का इस्तेमाल किया उन्हें अपेक्षाकृत कम दर्द का अनुभव हुआ। इसके अलावा, इसने दर्द के ट्रिगर पॉइंट से बेहतर तरीके से निपटने में मदद की। ऐसे में ऑटोइम्यून बीमारी से लड़ने में मसाज थेरेपी एक अच्छा विकल्प है।

मिलेगी बेहतर नींद

आज के समय में व्यक्ति इतने तनाव व चिंताओं से घिरा हुआ है कि उसका विपरीत प्रभाव उसकी नींद पर देखने को मिलता है। अधिकतर महिलाओं को रात में ठीक से नींद ही नहीं आती या फिर अगर उन्हें नींद आती भी है तो वह रात में बार-बार उठ जाती हैं और फिर उन्हें दोबारा सोने में परेशानी होती है। अगर आप को भी ऐसी कोई समस्या है तो नींद की गोलियां लेने के स्थान पर आप हॉट स्टोन मसाज थेरेपी का विकल्प चुनें। विभिन्न शोधों ने साबित किया है कि यह मालिश गोलियों से कहीं बेहतर विकल्प है और इसके बेहतर प्रभाव हैं। यह शरीर को आराम प्रदान करता है, जिससे अच्छी और बेहतर नींद आती है।

ऑयल के साथ हॉट स्टोन मसाज

हॉट स्टोन से बेहतर मसाज के लिए इसेंशियल ऑयल का भी उपयोग किया जा सकता है। आप स्टोन को लैवेंडर, नारियल या जोजोबा ऑयल में डुबोएं और फिर मसाज करें। इससे मांसपेशियों एवं जोड़ों में जकड़न एवं तनाव दूर होता है। इसेंशियल ऑयल का उपयोग करने से तनाव दूर होता है और अच्छी नींद आती है। हॉट स्टोन मसाज काफी लोकप्रिय हो रहा है। भारी संख्या में लोग मांसपेशियों में तनाव को दूर करने के लिए इस मसाज का सहारा लेते हैं।

हॉट स्टोन से कब तक मसाज करना चाहिए

अगर आप अपने शरीर पर हॉट स्टोन को 20 से 30 मिनट तक रखते हैं तो यह बेहतर तरीके से काम करता है। आप अपनी आवश्यकता के अनुसार इस प्रक्रिया को दोहरा भी सकते हैं। मसाज के दौरान हॉट स्टोन धीरे-धीरे ऊर्जा छोड़ता है और जहां दर्द का अनुभव होता है उन हिस्सों के तनाव को कम करके आराम पहुंचाने में मदद करता है।

ऐसे करें मसाज

हॉट स्टोन से मसाज करने के लिए आपको गहरी सांस लेकर आराम से लेट जाना चाहिए। मसाज कराने के लिए आप पार्टनर की मदद ले सकते हैं। हॉट स्टोन थेरेपी तभी काम करती है जब मसाज स्टोन को आपकी पीठ या आपके चेहरे पर रखा जाता है। इससे आपको काफी आराम मिलता है। मसाज से पहले आप पेट के बल लेट जाएं और स्टोन को रीढ़ की रेखा पर लंबवत रखें। इसके अलावा हॉट स्टोन को कंधे पर रखने से भी काफी आराम मिलता है। ■

पैजेंट पैकिंग लिस्ट- क्या भूल रही हैं आप?

पैजेंट प्रतियोगिता के लिए आपको कुछ आवश्यक सामान अपने पास जरूर रखना चाहिए। इसलिए हम आपके लिए लाए हैं एक लिस्ट जो आपके लिए हो सकती है बहुत लाभदायक।

अंजना मैस्करेन्हास

अगर आपने भी एक सौंदर्य (पैजेंट) प्रतियोगिता में भाग लिया है तो आपको वहां जाने के लिए पैकिंग तो शुरू कर ही दी होगी। लेकिन क्या आप सभी जरूरत का सामान अपने साथ ले चुकी हैं, क्योंकि बहुत सी लड़कियां अपने साथ ऐसा सामान रखना भूल जाती हैं जिसकी जरूरत उन्हें सबसे अधिक पड़ती है। अगर आप यह सुनिश्चित करना चाहती हैं कि आप कोई सामान भूल तो नहीं गई हैं तो हम आपके लिए उन चीजों की पूरी लिस्ट लेकर आए हैं जो चीजें आपको सौंदर्य (पैजेंट) प्रतियोगिता के दौरान अपने साथ रखनी चाहिए।

कंपटीशन वार्डरोब

अगर आपको प्रतियोगिता में जाना है तो बहुत सी ऐसी चीजें होती हैं जिनकी आपको समय-समय पर जरूरत पड़ सकती है या जिनकी मदद से आप थोड़े-बहुत बदलाव कर सकती हैं। इस पैकिंग के माध्यम से आप खुद को ऑर्गनाइज भी रख सकती हैं और आपके पास जरूरत के समय सारा सामान भी उपलब्ध होगा।

निम्न चीजों को अपनी इस किट में शामिल करना बिल्कुल भी न भूलें।

इवनिंग गाउन- अंडर गारमेंट्स, ज्वेलरी, जूते, बालों की एसेसरीज रखना न भूलें।

इंटरव्यू- अंडरगारमेंट्स, ज्वेलरी, जूते, बालों की एसेसरीज रखना न भूलें।

टैलेंट आउटफिट- अंडर गारमेंट्स, जूते, ज्वेलरी, बालों की एसेसरी और प्रॉप्स भी पास में होनी चाहिए।

स्विमसूट- बट ग्लू, जूते, इयररिंग्स, हेयर एसेसरीज साथ में रखें।

ओपनिंग नंबर आउटफिट- अगर पैजेंट के द्वारा उपलब्ध नहीं करवाया जाता है तब अंडर गारमेंट्स, ज्वेलरी, जूते, बालों की एसेसरीज जरूर हो पास।

टॉयलेट्रीज- टूथब्रश, टूथ पेस्ट, माउथ वॉश, फ्लॉस, एक छोटा शीशा, आइबुप्रोफेन या एस्पिरिन जैसी दवाइयां, लोशन, टैनिंग लोशन या ब्रोंजर, बेबी वाइप्स, हैंड सैनिटाइजर, टिश्यू, फेस वॉश, एक्ने क्रीम, डिओड्रंट, शेविंग क्रीम, रेजर, ट्वीजर्स, परफ्यूम और बॉडी स्प्रे, टीथ वाइटनर, रिटेनर,आई ड्रॉप ये बेहद जरूरी हैं।

मेकअप- प्राइमर,बेस,फाउंडेशन, पाउडर, मस्कारा, आईलाइनर (चाहे जेल या पेन), ब्लश, आई शैडो, आईब्रो पेंसिल, लिप पेंसिल, लिपस्टिक (प्रतियोगिता के हर राउंड के हिसाब से अलग शेड रखें),लैशेस और ग्लू, नेल केयर, मेकअप रिमूवर, कॉटन बॉल्स, क्यू टिप्स और बालों के लिए- बॉबी पिन, पोनी टेल होल्डर, होटल रूम और बैक स्टेज ड्रेसिंग रूम के लिए एक एक हेयर स्प्रे रखना न भूलें। साथ में ब्रश और शार्प टूथ वाली कंघी, स्ट्रेटनर, बाल कर्ल करने के लिए आयरन, हॉट रोलर्स, हेयर ड्रायर।

कुछ जरूरी सामान- क्राउन, पासपोर्ट और ड्राइविंग लाइसेंस, लेबल्स, जर्नल, कंबल और तकिया, सेफ्टी पिन, अपने सारे दस्तावेजों की कॉपी,चप्पल,धन्यवाद नोट्स, सन ग्लासेस,कैमरा और अतिरिक्त बैटरी, इमरजेंसी के लिए, कैश, पर्स, स्टीमर, कपड़ों का रैक, ब्रेथ मिनिट्स, पैंटी होस, सिलने की चीजों की एक किट, किताबें, सेल फोन और चार्जर, लैपटॉप,घड़ी, एमपी 3 या आईपैड वह भी चार्जर के साथ, नॉइस मशीन, सेल्फी स्टिक, हेडफोन।

खाना

बहुत से डायरेक्टर या जहां आप ठहर रही हैं वहां के लोग अगर आपको यह विश्वास भी दिलाते हैं कि वहां आपके लिए हेल्दी खाना उपलब्ध है, आपको तब भी उनके ऊपर विश्वास न करके खुद के लिए कुछ लेकर जाना चाहिए क्योंकि हो सकता है आप किसी स्पेशल डाइट पर हों और आप उसे छोड़ना न चाहती हों इसलिए प्रोटीन बार, राइस केक, पानी की बॉटल, ओटमील आदि इन चीजों को अपने साथ रखें।

कुछ पहले से ही बनी मील को अपने टिफिन में पैक कर लें और उन्हें पहुंचने पर छोटे फ्रिज में रख लें और समय पर माइक्रोवेव में गर्म करके खा लें।

कपड़े

अगर आप होटल में ठहर रही हैं तो आपको मुख्य प्रतियोगिता से पहले भी रिहर्सल करने की आवश्यकता होगी और इसके लिए आप बैग में सभी कपड़ों को उल्टा पुल्टा कर सकती हैं। इससे बचने के लिए आप कपड़ों पर एक चिट लगा सकती हैं या फोन में फोटो खींच सकती हैं ताकि आपको याद रहे कि आपने क्या चीज कहां रखी है। आपको रिहर्सल के कपड़े, डिनर आउटफिट, ट्रैवल के कपड़े, वर्कआउट के कपड़े, होटल में पहने जाने वाले कपड़े आदि चीजों के बारे में पता होना चाहिए कि यह चीजें आपने कहां रखी हैं।

अगर आप यह सब चीजें अपने बैग में रखती हैं तो आपको वहां जाने पर बहुत कम मुश्किलें झेलनी पड़ेंगी और आपके पास लगभग सब कुछ होगा। आपको चीजें ढूंढने में भी अपना समय नहीं व्यर्थ करना पड़ेगा। ■

गृहलक्ष्मी
गृहलक्ष्मी पढ़ो. गृहलक्ष्मी बनो.

BECAUSE IT'S NEVER TOO LATE TO
DREAM A NEW DREAM

गृहलक्ष्मी
MRS INDIA
2021

REGISTRATIONS OPEN
visit www.grehlakshmipageants.com
Call us at 7290044500
NO.1 HINDI WOMEN'S MAGAZINE

WELSPUN BED-N-BATH
Gift Partner

dailyhunt
Trend Partner

Josh
Trend Partner

आज तक
Entertainment News Partner

LOOKS SALON
Salon Partner

DIVA
Pageant Partner

VG Studios
Photography Partner

SPARSH स्पर्श
Philanthropy Partner

कोविड से जुड़ी जानकारी
सुझाव और सलाह

अगर आप कोविड मरीज हैं या आपके परिवार में कोई संक्रमित है या फिर किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं, जो पॉजिटिव है तो आपके लिए कोविड-19 की हर जानकारी रखना बहुत जरूरी है। वैसे भी भारत अब तीसरी वेव की तरफ बढ़ रहा है। ऐसे में सबकी हर संभव कोशिश होनी चाहिए सुरक्षित रहने की।

मोनिका अग्रवाल

कोविड-19 एक वायरल संक्रमण है, जो हाल ही में पाए गए कोरोना वायरस के द्वारा होता है। यह वायरस किसी भी संक्रमित व्यक्ति के लार की ड्रॉपलेट या नाक के डिस्चार्ज, खांसने या छींकने से फैलता है, जो कि हमारे शरीर में नाक, मुंह और आंखों के द्वारा प्रवेश करता है। हालांकि कुछ शोध का मानना है कि यह वायरस अब हवा के माध्यम से भी फैल सकता है। ऐसा बंद एयर कंडीशनर, ऑफिस, कैब या मॉल्स में होता है, जहां कोई संक्रमित व्यक्ति छींक या खांस देता है। ऐसी जगहों में क्रॉस वेंटिलेशन की कमी होती है, इस कारण अगर आप किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में नहीं भी आते हैं तो भी आप संक्रमित हो सकते हैं। लेकिन इसको फैलने से निम्न तरीकों से भी रोका जा सकता है-

कोविड-19 संक्रमण की रोकथाम

आपको जितना हो सके उतना घर पर ही रहना चाहिए। खासकर जब आप 60 वर्ष से ऊपर हों या 5 साल से कम बच्चे आपके घर पर हों। अगर आपको डायबिटीज या हाइपरटेंशन या दिल की बीमारी या फिर कोई और अंडरलाइन कंडिशन है यानी कोई क्रोनिक बीमारी है तो भी आपको बाहर बिल्कुल ही नहीं निकलना चाहिए।

- घर पर भी बाहर से आने वाले लोगों से मिलना कम चाहिए।
- समय-समय पर अपने हाथ और मुंह को साबुन और पानी की मदद से धोते रहना चाहिए।
- अगर घर से बाहर जा रही हैं तो निकलने पर मास्क का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।
- यही नहीं अपने घर की हर सरफेस को डिसइंफेक्ट रखें। ताजी हवा में रहें।
- साथ में पर्याप्त पोषण वाली संतुलित डाइट लें। खुद को हाइड्रेट करने के लिए ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ पिएं।
- इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए हर्बल ड्रिंक, ताजे फलों और सब्जियों का जूस, काढ़ा बना कर पिएं।

- रोजाना एक्सरसाइज और मेडिटेशन करें।
- डॉक्टर द्वारा सुझाई दवाइयों को रोजाना लें। स्वयं के मेडिकेशन से बचें।
- कोशिश करें कि किसी बीमार के पास न जायें।

जरूरत पड़ने पर मेडिकल एडवाइस लेती रहें।

- एक बात और यदि आप एक कोरोना संक्रमित फीडिंग मां हैं तो अपने बच्चे को दूध आप बचाव के उपायों का पालन करते हुए पिला सकती हैं। दूध पिलाते समय मास्क का प्रयोग करें। विशेषज्ञों का कहना है कि ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि वायरस दूध के माध्यम से भी फैल सकता है।

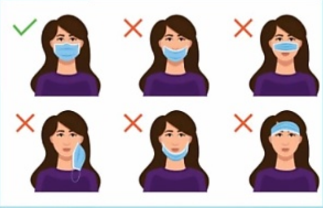
मास्क पहनते समय क्या करें व क्या न करें?

जब आप मास्क पहनती हैं तो निम्न बातों का ध्यान जरूर रखें-

- मास्क पहनते समय इलास्टिक बैंड को अच्छे से बांध कर सिक्योर कर लें।
- मास्क की डोर को अपने सिर के पीछे से मिडिल से और नीचे से अच्छे से सिक्योर करें।

मास्क पहनते समय क्या न करें?

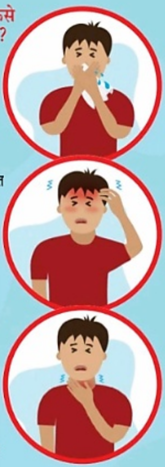
- अपने मास्क को नाक से नीचे न रखें।
- स्ट्रैप को गले के नीचे न लटकाएं और उन्हें क्रॉस भी न करें।
- अपने हाथों को मास्क को छूने से पहले और बाद में साबुन से धोए बिना मुंह को न छुएं।
- अपने सिर पर फेस मास्क को न पहनें।
- अपनी गर्दन के आसपास मास्क को न पहनें।
- अपनी बाजू के आसपास अपने फेस मास्क को लटका कर न रखें।



मास्क को हटाते समय क्या करें, क्या न करें?

- अपने मास्क को उतारते समय केवल उसकी स्ट्रैप या टाई को ही हाथ लगाएं।
- मास्क को उतारने के बाद अपने हाथों को अच्छे साबुन से धोएं और 70% अल्कोहल बेस्ड सैनिटाइजर का प्रयोग करें।
- अगर किसी फेस मास्क में एक्जालेशन वाल्व है तो उसका प्रयोग न करें, क्योंकि उस वाल्व के द्वारा आप तो खुद को पर्यावरण के कुछ पैथोजन्स आदि से बचा लेंगे, लेकिन बाकी लोग आपकी सांसों से नहीं बच पाएंगे।

कोविड-19 कैसे प्रत्यक्ष होता है?



कोविड-19 के सबसे मुख्य लक्षण निम्न हैं-

- सूखी खांसी, जुकाम और गले में दर्द।
- बुखार या बहुत ठंड लगना।
- थकान होना शरीर या मसल्स में दर्द होना।
- सिर दर्द।
- नाक बहना
- सांस लेने में दिक्कत होना या सांसे फूलना।
- भूख न लगना, किसी चीज की गंध न आना या स्वाद न आना।

वायरस के लक्षणों की गंभीरता हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकती है। लगभग सभी लोगों को वायरस होने के एक से दो हफ्तों में लक्षण महसूस होते हैं और कुछ लोगों को लक्षण दिखते ही नहीं हैं। तो कुछ लोगों को लक्षणों की वजह से अस्पताल में भर्ती होने तक की नौबत आ सकती है। इससे रिकवर होने में भी हर व्यक्ति को अलग-अलग समय लग सकता है।

घर पर इलाज करते समय क्या-क्या करना चाहिए?

- हाइजीन बना कर रखें। कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथ धोएं।
- हाथ धोते समय अपनी उंगलियों के बीच में, उंगलियों के ऊपर और नीचे, नाखूनों के आसपास साफ करें और इसके लिए पर्याप्त साबुन और पानी का प्रयोग करें।
- इसके अलावा 60% से अधिक अल्कोहल वाले सैनिटाइजर का प्रयोग करें।
- खांसते और छींकते समय अपने मुंह को ढकें। इसके लिए अपनी कोहनी का प्रयोग करें।
- अलग कमरे में रहें और अपने कमरे का दरवाजा बंद रखें। अलग बाथरूम का ही प्रयोग करें।
- घर की जिस चीज को भी आप छूते हैं उसे बाद में साफ करवाएं। किसी भी ब्लीच को इस काम के लिए प्रयोग कर सकते हैं।
- अपने फोन को भी टच करने के बाद 70% आइसोप्रोपिल अल्कोहल या डिसइंफेक्टेंट वाइप के द्वारा साफ करें।
- कैश या क्रेडिट कार्ड को हाथ लगाने के बाद अपने हाथों को साफ करें क्योंकि उन चीजों में वायरस हो सकता है।
- अगर आप कमरे से बाहर जाते हैं या कोई अन्य व्यक्ति अंदर आता है तो मास्क का प्रयोग करें।
- मास्क को पहनने से पहले अपने हाथ धोएं और केवल स्ट्रैप को ही छुएं।
- अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए संतुलित मील लें।
- हाइड्रेटेड रहने के लिए खूब सारा पानी पिएं, अल्कोहल का सेवन बंद करें और हेल्दी व संतुलित वजन बना कर रखें।
- पर्याप्त मात्रा में नींद लें।
- हर रोज अपने लक्षणों जैसे- सूखी खांसी, बुखार, सांस कम आना, स्वाद और गंध कम आना आदि को देखें।
- अगर हो सके तो ऑक्सीजन लेवल नापने के लिए फिंगर पल्स ऑक्सीमीटर रखें।
- अपने परिवार के सदस्यों के लिए कीमोप्रोफिलेक्स की मेडिकल जानकारी लें।

घरेलू उपचार के दौरान क्या न करें?

- घबराएं नहीं।
- पब्लिक प्लेस में न निकलें। पब्लिक ट्रांसपोर्ट का प्रयोग भी न करें।
- अपने हाथों को धोए बिना अपने मुंह, आंख, नाक को न छुयें।
- अपना पानी, बर्तन, बिस्तर अन्य परिवार के सदस्यों के साथ साझा न करें।
- वृद्ध रिश्तेदारों के पास न जाएं क्योंकि उन्हें वायरस होने का सबसे अधिक खतरा होता है। अपने घर पर भी उन्हें न बुलाएं।
- किसी से मिलते समय हाथ न मिलाएं या गले न लगें। किसी का अभिनन्दन करते समय उनसे 6 से 8 फीट दूर रहें।

कोविड-19 की दूसरी लहर में बच्चों में लक्षण

कोविड की दूसरी लहर में बच्चे भी बहुत अधिक प्रभावित हो रहे हैं और अगर पिछले साल बच्चे एक प्रतिशत प्रभावित थे तो इस साल बच्चे 1.2 प्रतिशत प्रभावित हैं। इस म्यूटेंट में इम्यून एस्केप फिनोमिना होता है अर्थात यह हमारे शरीर का ही सिस्टम बन कर हमारे शरीर में प्रवेश करता है और फिर इम्यूनिटी सुरक्षा से बच निकलता है। इसी कारण बच्चे इस बार अधिक प्रभावित हो रहे हैं। लेकिन यह इस बात का प्रमाण बिल्कुल नहीं है कि बच्चों को संक्रमण बड़े लोगों के मुताबिक अधिक होने वाला है। इस बार 30 वर्ष से कम लोगों को होने वाला संक्रमण 32% है जबकि पिछली लहर में यह 31% था। यानी अभी तक युवा ज्यादा खतरे में हैं।

बच्चों में पाए जाने वाले लक्षण

बच्चों को ज्यादातर बुखार, ठंड लगना, सांस कम आना खांसी, सुगंध न आना, गले में दर्द, मल्टी सिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम, भूख न लगना, डायरिया और उल्टियां, पैंक्रियाटाइटिस, लीवर की बीमारियां, कुछ गंभीर लक्षण जैसे- सांस फूलना, इंफ्लेमेशन, आलस आदि लक्षण दिखाई देते हैं। डॉक्टर के मुताबिक जिन बच्चों को लक्षण देखने को मिल रहे हैं उन्हें 14 दिन तक घर पर ही क्वारंटाइन कर डॉक्टर की सलाह से दवाइयां देते रहें और ऑक्सीजन लेवल चेक करें।

इमरजेंसी मेडिकल एडवाइस कब लें?

अपने लक्षणों को नियमित रूप से मॉनिटर करते रहें और अगर निम्न लक्षण देखने को मिलें तो तुरंत आपातकालीन रूप से मेडिकल हेल्प ले-

- खांसी और सांस फूलने जैसे लक्षणों का बहुत गंभीर हो जाना।
- अगर आप पल्स ऑक्सीमीटर का प्रयोग कर रहे हैं तो ऑक्सीजन लेवल का 95% से कम हो जाना।

ध्यान लगाने में बहुत ज्यादा दिक्कत होना।

- होठों या फेस का नीला पड़ जाना।
- नया बुखार होना या पहला बुखार ही दुबारा हो जाना और तापमान का 101 डिग्री से अधिक होना।
- छाती में दर्द का या प्रेशर का लगातार रहना।
- जागते रहने या जागने में असमर्थ होना।

घर पर यदि किसी मरीज की देखभाल कर रहे हैं

यदि आपके घर में कोई कोविड-19 संक्रमित है और आप उसकी देखभाल कर रहे हैं, तब मरीज के कमरे में जाते समय ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क को अच्छे से पहनें। आपको मास्क का आगे का हिस्सा नहीं छूना है। अगर मास्क आपके पसीने या ड्रॉपलेट के कारण ज्यादा गीला हो जाए तो तुरंत बदलें। प्रयोग करने के बाद मास्क को फेंक दें और अपने हाथों का हाइजीन मेंटेन करें। खाना बनाने और खाने से पहले और बाद में हाथ कम से कम 40 सेकेंड तक अवश्य धोएं। मरीज के आसपास जाएं तो उसके बॉडी फ्लूइड जैसे- थूक या छींक या बलगम से दूरी रखें। ग्लव्स के प्रयोग करें। उनके द्वारा छुए गए पदार्थों को न छुएं। उनके प्रयोग किए गए टॉवल को छूने से परहेज़ करें। यही नहीं देखभाल कर रहे व्यक्ति को भी अपना स्वास्थ्य और अपने तापमान को नियमित रूप से चेक करते रहना चाहिए और अगर कोई लक्षण देखने को मिलता है तो तुरंत डॉक्टर को इस बारे में बताएं। गंध या स्वाद के न आने पर, सांस फूलना, खांसी और बुखार जैसे लक्षणों को इग्नोर न करें।

भावनात्मक तौर पर भी रहें मजबूत

वायरस से संक्रमित होने का अनुभव बहुत डरावना और चिंताजनक हो सकता है। यह बीमारी न केवल आपको शारीरिक रूप से बल्कि आपको मानसिक और जज्बाती रूप से भी प्रभावित करती है। साइकोलॉजिकल प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं। मानसिक रूप से आपका स्वस्थ रहना जरूरी है।

एक हेल्दी डाइट जरूरी

शरीर में अच्छे पोषण का होना बहुत जरूरी है। यह इंफेक्शन के दौरान, पहले और बाद में हर हाल में होना चाहिए। हालांकि कोई सप्लीमेंट या डाइट्री बदलाव आपके लक्षणों को कम नहीं कर देने वाला है। लेकिन एक

O₂
98♥73
PULSE OXIMETER

अच्छे इम्यून सिस्टम के लिए आपको अच्छी डाइट लेने का भी बहुत ध्यान रखना चाहिए।

- एक वयस्क जिसे किसी प्रकार की बीमारी नहीं है और जो स्वस्थ है उसे एक दिन में 2000 कैलोरी की आवश्यकता होती है।
- जिन लोगों को डायबिटीज, किडनी की बीमारी, हाइपरटेंशन, हृदय रोग आदि बीमारियां हैं, उन्हें अपनी रोजाना डाइट के लिए अपने डॉक्टर से राय लेनी चाहिए।

अब बात करते हैं ऑक्सीमीटर की

ऑक्सीजन सेचूरेशन लेवल आप सभी के शब्दकोष में अब शामिल हो चुका है। इसलिए ऑक्सीमटर की वैल्यू रीड करने का तरीका भी मालूम होना चाहिए। ऑक्सीमीटर की एक स्वस्थ और सामान्य व्यक्ति की रीडिंग 95 से 100 के बीच होती है। जबकि 92 से 95 तक का लेवल बॉर्डर लाइन माना जाता है। इससे कम चिंतनीय है। बहुत बार आपका पल्स ऑक्सीमीटर सही रीडिंग नहीं दिखाता क्योंकि हो सकता है उंगली पर किसी प्रकार का पिगमेंट जैसे नेलपॉलिश, मेंहदी, डाई आदि लगी हो, प्रोब पर बहुत तेज लाइट हो, मरीज अधिक हिल रहा हो, कार्बन मोनोऑक्साइड प्वाइजनिंग हो। अगर आपको ऑक्सीमीटर का प्रयोग करते समय यह सब चीजें दिखाई दे रही हैं तो आपकी रीडिंग बिलकुल सटीक आए यह संभव नहीं है। यदि आपका ऑक्सीजन लेवल या किसी अन्य सदस्य का लेवल गिर रहा हो तो आप निम्न ब्रीदिंग एक्सरसाइज कर या करने को बोल सकती हैं।

- आधे घंटे से लेकर दो घंटे तक अपने पेट के बल लेट जाइए। अपने सिर को केवल बाएं या दाएं दिशा में ही रखें।
- अपने सिर के नीचे, छाती और पेल्विस को सपोर्ट प्रदान करने के लिए इनके नीचे एक तकिया लगाएं।
- पेट के नीचे किसी प्रकार का तकिया आदि न लगाएं।
- अब आधे से दो घंटे तक अपनी बाईं ओर लेटें। फिर आधे से दो घंटे तक थोड़े बैठ जाइए। फिर रिपीट करें।
- कई बार अधिक बीमार होने के बाद कुछ लोगों की आवाज में थोड़ी कमजोरी आ जाती है तब अपनी वॉइस को स्ट्रेन न करें। जितना संभव हो आराम करें, गुनगुनाते रहें लेकिन कोशिश करें कि आप ज्यादा न चिल्लाएं।
- जो लोग लंबे समय तक बीमार रह जाते हैं या जिन्हें ऑक्सीजन ट्यूब लगाई जाती है उन्हें सोचने और ध्यान लगाने आदि चीजों में मुश्किल हो सकती है। लेकिन ये परेशानियां कुछ ही हफ्तों या दिनों में ठीक हो जाती हैं। आप इन्हें मैनेज करने के लिए शारीरिक स्ट्रेथनिंग एक्सरसाइज, कुछ ब्रेन एक्सरसाइज जैसे कोई नई हॉबी, कोई पजल या मेमोरी एक्सरसाइज को ट्राई कर सकते हैं।

> **जिन लोगों की इम्यूनिटी कमजोर होती है, उनमें म्यूकर माइकोसिस फंगल इन्फेक्शन होने का खतरा ज्यादा रहता है। वहीं डायबिटिक, कैंसर, ट्रांसप्लांट, एचआईवी के पेशंट और जो लोग स्टेरॉइड्स या ऑक्सीजन पर होते हैं, उनमें इस संक्रमण का खतरा ज्यादा होता है।**

अब बात करते हैं म्यूकर माइकोसिस की

जिन लोगों की इम्यूनिटी कमजोर होती है, उनमें म्यूकर माइकोसिस फंगल इन्फेक्शन होने का खतरा ज्यादा रहता है। वहीं डायबिटिक, कैंसर, ट्रांसप्लांट, एचआईवी के पेशंट और जो लोग स्टेरॉइड्स या ऑक्सीजन पर होते हैं, उनमें इस संक्रमण का खतरा ज्यादा होता है।

म्यूकर माइकोसिस या ब्लैक फंगस के लक्षण

म्यूकर माइकोसिस की पहचान इसके लक्षणों से की जा सकती है। नाक बंद हो जाना, नाक और आंख के आस-पास दर्द और लाल होना, बुखार, सिरदर्द और खांसी, सांस फूलना और खून की उल्टियां, मानसिक रूप से अस्वस्थ होना, कन्फ्यूजन की स्थिति, नाक के आसपास सूजन। इसलिए धूल वाली जगहों पर मास्क लगाएं, गार्डनिंग या मिट्टी में काम करते वक्त जूते, हाथों पैरों को ढकने वाले कपड़े, ग्लव्स जरूर पहनें, रोजाना नहाएं और साफ-सफाई का ध्यान रखें, बिना वजह स्टेरॉइड्स का इस्तेमाल न करें।

अगर आपने हाल ही में किसी अपने को खोया है

- आप जैसा भी महसूस कर रहे हैं, उसके लिए खुद को दोष न दें।
- अपने इतने बड़े नुकसान के लिए खुद के जज्बातों को स्थिर करने के लिए अपने आपको थोड़ा समय दें।
- जिन लोगों पर आप अपने जज्बातों के बारे में भरोसा करती हैं उनसे नियमित रूप से बात करें ताकि आपको थोड़ा इमोशनल सपोर्ट मिले।
- अपने नियमित रूटीन को जारी रखें।
- आप उन लोगों से सलाह लें या बात करें जिन पर आप अधिक विश्वास करती हैं।
- जिस प्रिय को आपने हाल ही में खोया है उनको आखिरी बार बाए कहने का तरीका ढूंढे। जैसे आप उन्हें एक गुड बाय लेटर लिख सकती हैं या ड्राइंग बना सकती हैं।
- कोरोना वायरस की वजह से हमारे जीवन में व्यापक बदलाव आए हैं। लेकिन महामारी के इस दौर में हम ख़ुद और अपनो को कैसे बचाएं और कैसे सुरक्षित रखें, इसके लिए तमाम तरह की जानकारी, सुझाव और सलाह मौजूद हैं। ■

देर रात खाना खाने से हो सकते हैं आपको ये नुकसान

रात का भोजन सोने से 2-3 घंटे पहले करना चाहिए, ये जानते तो हम सभी हैं, लेकिन अफसोस, इस भाग-दौड़ की ज़िंदगी में हम चाहकर भी ऐसा कर नहीं पाते। इस कारण कई गंभीर बीमारियों का भी शिकार बन रहे हैं।

स्पर्धा रानी

सुबह उठकर नहाने से लेकर खाना खाकर दफ्तर जाने तक का समय हम सब अपने हिसाब से तय करते हैं। मगर क्या हमारा तय हुआ समय खुद हमारे शरीर के लिए ही हानिकारक साबित हो रहा है? अगर हां, तो उसे तुरंत बदल दीजिए। दरअसल, काम के बढ़ते बोझ और दिनों दिन बदल रहे लाइफस्टाइल की वजह से लोग अक्सर देर रात खाना या भोजन करने को मजबूर हो गए हैं। ऐसे में लोगों की ये आदत उन्हें कई सारी गंभीर बीमारियों का शिकार बना रही हैं। अगर आप भी उन लोगों में शुमार है, जो देर रात तक खाना खाते हैं तो एक बार देर रात भोजन करने के नुकसान के बारे में जानना बेहद जरूरी हो जाता है-

मोटापा और वजन बढ़ना

जो लोग बहुत देर रात डिनर करते हैं। उनमें मोटापा बढ़ने का खतरा सबसे अधिक होता है। इस आदत की वजह से लोगों का वजन तेजी से बढ़ता है। विभिन्न स्टडीज़ में भी यह बात कही गई कि देर रात किया गया भोजन शरीर ठीक तरीके से पचा नहीं पाता। इसीलिए यह भोजन केवल फैट के तौर पर शरीर में जमा होता है, जिससे वजन बढ़ने और मोटापे जैसी स्थितियां बनती हैं, जो हमारे शरीर को अंदर ही अंदर कई बीमारियों से घेर लेता है।

डायबिटीज़ का खतरा

जैसा कि देर रात खाया जाने वाला भोजन आसानी से डायजेस्ट नहीं हो पाता, इसीलिए शरीर में कोलेस्ट्रॉल, ट्राईग्लिसराइड्स और इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। ज्यादा इंसुलिन और कोलेस्ट्रॉल लेवल से डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

हार्ट अटैक का खतरा

रात में ब्लड प्रेशर का स्तर कम रहना चाहिए। लेकिन जब कोई देर रात खाना खाता है तो कोलेस्ट्रॉल का लेवल खुद-ब-खुद बढ़ जाता है। इससे ब्लड प्रेशर लेवल भी प्रभावित होता है। अगर रात के समय ब्लड प्रेशर ज़्यादा देर या लम्बी अवधि तक हाई रहता है तो इससे हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

हो सकती है हाई बीपी की शिकायत

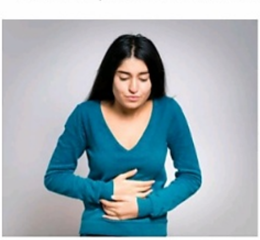
देर रात खाने से लोगों में हाई बीपी की शिकायत भी हो सकती है। रात को खाना खाने के कम-से-कम 2 घंटे बाद बिस्तर पर जाना चाहिए। लेकिन अगर आप खाना ही देर में खाएंगे तो तुरंत बिस्तर पर चले जाएंगे, जो आपके लिए नुकसानदेह हो सकता है।

मेटाबॉलिज्म होने लगता है कमजोर

यदि आप सेहत के प्रति जागरूक रहते हैं तो आपने कई लोगों से मेटाबॉलिज्म के धीमा होने या तेज होने की बात सुनी ही होगी। किन्तु क्या आप मेटाबॉलिज्म का सही अर्थ जानते हैं? मेटाबॉलिज्म का अर्थ शरीर की फैट को बर्न करने की क्षमता से है। जिस व्यक्ति का मेटाबॉलिज्म तेज होता है उसका शरीर तेजी से फैट को बर्न करता है। और जिसका मेटाबॉलिज्म कमजोर होता है, उसका शरीर फैट को तेजी से बर्न नहीं कर पाता है।

एसिडिटी की समस्या

देर रात को खाना खाने वाले व्यक्तियों में एसिडिटी एक आम समस्या बन सकती है। इसके साथ ही सीने में जलन जैसी समस्या भी होने लगती है। इसका कारण यह है कि हम देर रात को खाना खाते हैं तो जल्द ही सोने के लिए भी चले जाते है।



नींद ना आने की समस्या

देर रात में भोजन करने से हमें स्वास्थ्य संबंधी कई प्रकार की समस्याएं होने लगती है। इसके अलावा हमे नींद ना आने की समस्या भी होती है जो की शांत स्वभाव के लिए बहुत ही आवश्यक है इन सब कारणों से हमारे स्वभाव में नकारात्मक प्रभाव होने लगता है हम अधिक चिड़चिड़े होने लगते हैं।

स्वभाव में नकारात्मक बदलाव होना

देर रात खाना खाने से कई तरह की शारीरिक दिक्कतें हो सकती हैं। बेहतर सेहत के लिए जरूरी है कि आप शाम में 7 बजे से पहले अपना रात का खाना खा लेने की कोशिश करें। अगर आप ऐसा करते हैं तो आपकी बॉडी पर आपको खुद कई चमत्कार देखने को मिलेंगे, जैसे नींद सही आना, खाना ठीक से पच जाना, वजन कम होना, अगले दिन के लिए एनर्जी बने रहना आदि।

खाने के बाद एक घंटा वॉक जरूरी है

खाना खाने के बाद तुरंत बिस्तर पर जाना सबसे ज्यादा नुकसानदेय है। खाना खाएं और इसके बाद लेटने की बजाय टहलने की आदत डालें। ताकि आपके पेट में पहुंचा खाना अच्छी तरह से पच जाए। शाम को भी कुछ भारी खाने की बजाय चाय के साथ हल्का-फुल्का नाश्ता खाएं।

ब्रेड को अपनी डायट से बाहर निकाल दें।

रात को हेल्दी खाने से जुड़ी टिप्स

- ऐसा आहार खाएं जो प्रोटीन से भरपूर हो। अपने खाने में लो फैट प्रोटीन, ग्रिल्ड फूड, दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां, करी पत्ते जैसी चीजें शामिल करें। रात के समय प्रोटीन से भरपूर आहार लेने से पाचनतंत्र सही तरह से काम करता है।
- रात के खाने में ऐसा आहार होना चाहिए जो लो कार्ब हो। लो कार्ब आहार जल्दी पच जाता है और आप अच्छी नींद ले सकते हैं। तो अपने आहार में पनीर, टोफू, फलियां खाएं।
- शाम को 7 बजे के बाद नमक कम खाएं। आमतौर पर लोग नमकीन खाने के ही शौकीन होते हैं। ऐसे में कुछ लोगों के लिए नमक न खाना मुश्किल हो सकता है। लेकिन यह बहुत जरूरी है। खास तौर पर उस समय जब आपने कोई पार्टी प्लान की हो या आप पार्टी बर्ड हो। नमक लेने से शरीर में वाटर रिटेंशन बढ़ जाती है, जो वजन बढ़ाने का काम करती है।
- रात को दही खाने से बचें। जी हां, अगर आपको दही खाना बेहद पसंद हैं और आप वजन भी कम करना चाहते हैं तो आपको रात के समय दही नहीं खाना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार दही कोप दोष को बढ़ाती है, क्योंकि दही में खट्टा और मीठा दोनों ही होते हैं। यह एक असंतुलन पैदा करती है, जो नाक बंद करने जैसी परेशानी को बढ़ा सकती है और रात के समय नींद को प्रभावित कर सकती ०००है।
- रात का खाना हल्का ही होना चाहिए। इससे आप अच्छी नींद ले सकते हैं, जो आपकी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। यह आपके पाचन तंत्र के लिए भी अच्छी है। इस बात का ध्यान भी रखें कि आप अपने डिनर और सोने के समय में 3 घंटे का अंतराल रखें।
- अगर देर रात खाना खाना आपकी मजबूरी है तो कोशिश कीजिए कि आपके खाने में फाइबर की मात्रा सबसे अधिक हो। आप चाहें तो अपने डिनर में सब्जी और सलाद को प्रमुखता से शामिल कर सकते हैं। ■

मोटापा दूर करने के 14 उपाय

आज महिलाओं के लिए मोटापा एक गंभीर चिंता का कारण बन चुका है। अगर आप भी मोटापे से परेशान महिलाओं की श्रेणी में शामिल हैं तो जरूरी है कि आप स्वास्थ्य के प्रति सचेत हो जाएं।

गृहलक्ष्मी टीम

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में महिलाएं अपने स्वास्थ्य को लेकर लापरवाह होती जा रही हैं, जिसका परिणाम यह है कि आज हर दूसरी महिला मोटापे की समस्या से परेशान है। मोटापा जहां एक ओर शरीर की पूरी बनावट बिगाड़ देता है, वहीं दूसरी ओर यह स्वास्थ्य के नजरिए से भी खतरनाक है। इस बारे में डॉ. संजय बोरुदे कहते हैं कि अक्सर महिलाएं जितना भोजन करती हैं, उस अनुपात में शारीरिक व्यायाम नहीं करतीं, इस असंतुलन के कारण उनके शरीर में फैट सेल्स (चर्बीयुक्त कोशिकाएं) की संख्या बढ़ जाती है। सामान्य कद-काठी की स्त्री के शरीर में लगभग 30-35 बिलियन फैट कोशिकाएं होती हैं। जब किसी स्त्री का वजन बढ़ने लगता है तब पहले इन फैट कोशिकाओं का आकार बढ़ता है और फिर इनकी संख्या भी तेजी से बढ़ने लगती है, जिसके कारण मोटापा तेजी से बढ़ता है। डॉक्टर कहते हैं कि एक पौंड बॉडी फैट में लगभग 3500 कैलोरी ऊर्जा होती है। मोटापे से ग्रस्त महिलाएं आहार में नियंत्रण और व्यायाम के सहारे वजन कम करने की कोशिश करती हैं। हालांकि, एक बार वजन बढ़ जाने पर इसे कम करना काफी मुश्किल होता है। जब कोई स्त्री अपना वजन घटाना शुरू करती है तो इन कोशिकाओं का आकार तो छोटा हो जाता है, लेकिन शरीर में फैट सेल्स की संख्या जस-की-तस बनी रहती है। ऐसे में फिर से वजन बढ़ने की आशंका भी बढ़ जाती है। यही कारण है कि एक बार वजन बढ़ जाने पर उसे कम करना बहुत कठिन हो जाता है।

कारण

मोटापे के कारणों में आधुनिक जीवन शैली प्रमुख है। आज की आधुनिकता भरी जिंदगी में पैदल चलकर ऑफिस जाने अथवा साइकिल चलाकर स्कूल जाने का ट्रेंड लगभग खत्म हो चुका है। लोग थोड़ी दूर जाने के लिए भी गाड़ी का इस्तेमाल करते हैं। दूसरी मंजिल पर पहुंचने के लिए भी एलिवेटर का इस्तेमाल करते हैं। बच्चे दौड़ने अथवा पार्क में खेलने के बजाय वीडियो गेम खेलना पसंद करते हैं। ये सारी वजहें मिलकर मोटापे की समस्या को बढ़ाने का काम कर रही हैं।

वजन बढ़ने की अवस्थाएं

फैट सेल्स की संख्या बढ़ने के कारण स्त्रियों का वजन बढ़ने की निम्नलिखित अवस्थाएं होती हैं-

- 12 से 18 महीने की उम्र के बीच।
- 12 से 16 वर्ष की उम्र के बीच।
- वयस्कता, जब स्त्रियों के सामान्य शारीरिक वजन में 60 प्रतिशत की अतिरिक्त वृद्धि होती है।

तनाव : तनाव भी एक अन्य कारक है, जिसके चलते वजन बढ़ता है। तनाव में अक्सर लोग ज्यादा खाते हैं। जब हम खाते हैं तब ब्रेन में एक प्रकार का हार्मोन बनता है, जो हमारी तनावग्रस्त नर्व्ज को आराम पहुंचाता है। यही हार्मोन एक्सरसाइज के दौरान भी बनता है और इससे भी उतना ही आराम महसूस होता है। ऐसे में तनाव के समय खाने के बजाय हमें एक्सरसाइज करने की कोशिश करनी चाहिए।

बीमारियां : मोटापा कई बीमारियों की जड़ होता है। डॉ. संजय बोरुदे कहते हैं, मोटापे से संबंधित प्रमुख रोगों में डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्राल की अधिकता, हृदयरोग, दिल का दौरा, पित्ताशय के रोग, गैस्ट्रो इसोफेगल रिफ्लेक्सडिजीज (जीईआरडी), ऑस्टियोअर्थराइटिसए निंद्रा अश्वसन (स्लीप ऐप्निआ), सांस की समस्याएं और कैंसर जैसे रोग शामिल हैं।

1. हॉर्मोन में असंतुलन

मोटापा के कारण हॉर्मोन में असंतुलन हो जाता है, जिससे ओव्युलेशन में कठिनाई आती है और प्रजनन क्षमता दुष्प्रभावित हो सकती है। मोटापा होने से गर्भावस्था की जटिलताएं और शिशु की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ने का खतरा रहता है। गर्भावस्था के दौरान मोटापे के कारण होने वाले खतरों में गर्भपात, तनाव, संक्रमण, रक्त के थक्के जमना आदि शामिल हैं।

2. नवजात शिशु को खतरा

गर्भावस्था की शुरुआत में भी महिलाओं में मोटापा नुकसानदेह होता है, क्योंकि अधिक वजन और मोटापे के कारण नवजात शिशु की मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टरों के अनुसार गर्भावस्था के पूर्व और दौरान माता का वजन सामान्य होना शिशु के लिए अच्छा होता है।

3. जोड़ों की समस्याएं

मोटापे से स्त्रियों में घुटने, कूल्हों और कमर के जोड़ों की समस्या का जोखिम भी बढ़ जाता है। अधिक वजन से घुटनों पर भार बढ़ता है, जिससे ऊतकों को क्षति होती है। इसके अलावा फैट सेल्स को गठिया (अर्थराइटिस) का कारण माना जाता है, जिससे घुटनों में दर्द होता है।

4. मधुमेह

मोटापा स्त्रियों में द्वितीय स्तर के मधुमेह यानी टाइप-2 डायबिटीज का एक बड़ा कारण है। टाइप-2 डायबिटीज से पीड़ित अधिकांश स्त्रियां मोटापे की शिकार होती हैं। डायबिटीज के शिकार 90 प्रतिशत लोग टाइप-2 डायबिटीज से पीड़ित हैं। इस प्रकार की डायबिटीज हमेशा ही मोटापे से संबंधित होती है, जो संभवत: एडिपोज टिश्यू (बॉडी फैट) द्वारा उत्पन्न हॉर्मोन से जुड़ा होता है। टाइप-2 डायबिटीज में शरीर की कोशिकाएं इन्सुलिन का समुचित उपयोग नहीं करती हैं। मोटापा के कारण मलाशय, स्तन, एंडोमेट्रियल और पित्ताशय के कैंसर का खतरा भी बढ़ जाता है।

5. स्लीप ऐप्निआ

निंद्रा अश्वसन (स्लीप ऐप्निआ) स्त्रियों में होने वाली आम समस्या है। इसमें गले के आस-पास अधिक फैट जमा हो जाता है। इससे श्वासनली पतली हो जाती है और सांस लेने में कठिनाई होने लगती है। ओबीसिटी हाइपोवेंटिलेशन सिंड्रोम (ओएचएस) श्वसन संबंधी एक ऐसी समस्या है, जिससे स्त्रियों सहित कुछ मोटे लोग प्रभावित होते हैं। ओएचएस में कमजोर श्वसन के कारण रक्त में कार्बन डाइऑक्साइड की अधिकता (हाइपोवेंटिलेशन) और ऑक्सीजन की भारी कमी (हाइपोक्सेमिआ) हो जाती है। ओएचएस से स्त्रियों में गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है।

6. गॉलस्टोन

अधिक वजन या मोटापा ग्रस्त स्त्रियों में गॉलस्टोन होने का खतरा बढ़ जाता है। गॉलस्टोन पित्ताशय में एकत्र पत्थरनुमा पदार्थ के छोटे-छोटे कठोर टुकड़े होते हैं। वे ज्यादातर कॉलेस्ट्राल से बने होते हैं। गॉलस्टोन के कारण पेट और पीठ में दर्द होता है। अधिक वजन होने से पित्त की थैली बड़ी हो जाती है और ठीक से काम नहीं करती। पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम मोटी स्त्रियों में होने वाला एक और आम रोग है। इस रोग की शिकार अधिकांश स्त्रियों के अंडाशय (ओवरी) में छोटी-छोटी गांठ (सिस्ट) बन जाती हैं और इसी कारण इस रोग को पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम यानी बहुगांठीय अंडाशय लक्षण कहा जाता है। ये गांठ नुकसानदेह नहीं होते लेकिन इससे गर्भधारण ना होने की समस्या हो सकती है। हॉर्मोन में एक प्रकार का असंतुलन हो जाता है और सामान्य जीवन चक्र पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

कैसे दूर करें मोटापा

डॉ. अंशुमान कौशल का कहना है कि मोटापे को दूर करने के लिए अपनी जीवनशैली में बदलाव, खाने की आदतों में सुधार और व्यायाम को अपनी जीवन शैली का हिस्सा बनाना होगा। जैसे-

- आहार नियंत्रण का यह मतलब नहीं कि आप डायटिंग करें। डायटिंग से शरीर को ऊर्जा नहीं मिल पाती है। शरीर पर अधिक चर्बी बढ़ने से पेट बाहर निकल आता है और हाथ-पैर, गर्दन, कमर इत्यादि जगहों पर भी चर्बी जमा हो जाती है।
- खाना खाने के तुरंत बाद पानी न पीकर खाने के एक से डेढ़ घंटे के बाद ही पानी पियें और भोजन करते समय हमेशा भूख से थोड़ा कम खाएं।
- भोजन में तैलीय पदार्थों और मीठे की जगह साग, सब्जी और फलों को अधिक शामिल करें। खाने में चावल, आलू और घी का सेवन कम से कम करें। खाने को हमेशा धीरे-धीरे और चबा कर खाएं।
- सप्ताह में कम से कम एक दिन सिर्फ तरल पदार्थों का सेवन करने का नियम बना लें। गेंहू की चपाती छोड़ चने या जौ से मिले आटे की चपाती खाना शुरू करें।
- सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद और नींबू घोल कर पिएं। पूरे दिन में कम से कम 12-13 गिलास पानी पिएं।
- नींद हमें कई बीमारियों से दूर रखने में मदद करती है। पर्याप्त नींद हमारे भूख और लेप्टिन को नियंत्रित करता है। ठीक से ना सोने वालों को अधिक भूख लगती है, जिसका सीधा असर वजन पर पड़ता है, इसलिए भरपूर नींद लें।
- भोजन की शुरुआत सलाद से करें। फिर सब्जियां, रोटी, चावल सीमित मात्रा में खाएं। दिन और रात के खाने का समय निर्धारित रखें।
- फलों के रस से वजन कम होता है। लेकिन अगर आप वजन कम करने के लिए फलों के रस का सेवन करें तो गाढ़े जूस का सेवन बिल्कुल ना करें।
- अपने बैग में हमेशा पानी की बोतल रखें। पानी पीने से भी शरीर की कैलोरी खर्च होती है। कोल्ड ड्रिंक या सोडा वॉटर का सेवन कम से कम करें।
- च्यूइंगम भी कम चबाएं। च्यूइंगम चबाने की आदत है तो इस आदत को आप कैंडी को चूसने या उच्च फाइबर वाली फल और सब्जियों वाले नाश्ते या कम वसा वाले पापकॉर्न से बदल सकते हैं।
- व्यायाम भी जरूरी है। वॉक एक अच्छी एक्सरसाइज है। इससे कसरत के 90 फीसदी फायदे मिल जाते हैं। साथ ही हाथों का मूवमेंट और थोड़ा स्ट्रेच भी करना चाहिए। जिनके पास वक्त नहीं है, वे सिर्फ वॉक कर सकते हैं।
- एक मील चलने से 100 कैलोरी तक बर्न होती हैं। हफ्ते में अगर तीन दिन 2-2 मील की वॉक करें तो हर तीसरे हफ्ते आधा किलो वजन कम हो सकता है।
- मसल्स को टोन करने के लिए स्टेबिलिटी बॉल एक्सरसाइज करें। इससे पेट की मासंपेशिया 40 फीसदी ज्यादा और साइड एब्स 47 फीसदी ज्यादा एक्टिव होंगे।
- इस एक्सरसाइज से पेट के भीतरी मांसपेशियां भी अच्छी तरह से पुष्ट होंगी। साथ ही टोटल बॉडी वेट ट्रेनिंग भी अपनाएं। टोटल बॉडी रेजिस्टेंस रूटीन को कार्डियो के साथ करें तो दो गुना ज्यादा फैट कम होगा। एक्सपर्ट कहते हैं कि वेट लिफ्टिंग और एक्स्ट्रा प्रोटीन की वजह से ज्यादा कैलोरी बर्न होता है। ■

मच्छरों से छुटकारा दिलाएंगे ये पौधे

आमतौर पर मच्छरों से छुटकारा पाने के लिए लोग बाजार में मिलने वाले कई तरह के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। इन प्रोडक्ट्स में कई तरह के केमिकल्स मिलाए जाते हैं, जो सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके चलते मच्छरों से निजात पाने के लिए प्रकृति का सहारा ले सकते हैं।

ज्योति कौर सोही

गर्मियों के मौसम में शाम होते ही मच्छरों का कहर बढ़ने लगता है और इस कहर से बचने के लिए हम और आप मार्केट प्रोडक्ट्स का आसारा लते हैं, लेकिन मच्छरों से निजात पाने के लिए आप प्रकृति का सहारा भी ले सकते हैं। आइए जानते हैं उन पौधों के बारे में जो ना सिर्फ घर में मच्छरों को आने से रोकेंगे बल्कि ये आपके घर की सुंदरता को भी चार-चांद लगाएंगे-

गेंदे का पौधा

गेंदे का पौधा आसानी से उगने वाला बारहमासी फूलों वाला पौधा है। इसके फूल मच्छरों को दूर रखते हैं। घर में मच्छर न आए इसके लिए किसी भी गमले में आप इस पौधे को लगा कर रख सकते हैं। यह पौधा आपके बगीचे की न सिर्फ खूबसूरती बढ़ाएगा बल्कि इसे पूजा-अर्चना या फिर अन्य कामों में भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

लैवेंडर

मच्छर या अन्य कीड़े-मकोड़े को लैवेंडर के पौधों के आस-पास भटकते नहीं देखा होगा। दरअसल, लैवेंडर की पत्तियों में सुगंध होती है, जो मच्छरों को पास आने से रोकती है। खास बात यह है कि आप किसी भी मौसम में इसे गमले में लगा सकती हैं, लेकिन गर्म जगह पर यह अधिक विकास करते हैं। मच्छरों को भगाने के लिए होम गार्डेन में लगाना बेस्ट ऑप्शन है।

तुलसी का पौधा

तुलसी औषधीय गुणों से भरपूर है और इसका इस्तेमाल पूजा-अर्चना के साथ-साथ भोजन में भी खूब किया जाता है। तुलसी के पौधे को सिर्फ नम और सूरज की रोशनी में रखने की जरूरत है। इसे आप चाहें तो अलग या फिर अन्य पौधों के साथ रख सकती हैं।

कैटनिप

कैटनिप मिंट की तरह ही होता है, जो लगभग हर जगह पनप सकता है। यह मच्छरों को भगाने के लिए सबसे प्रभावी तरीका है। यही वजह है कि खेतों में कीड़े मारने के लिए इस्तेमाल होने वाले कीटनाशकों में भी कैटनिप का इस्तेमाल खूब किया जाता है। इसे आप अपने घर में किसी गमले में लगा सकती हैं।

रोज़मेरी

रोज़मेरी अपने आप में एक प्राकृतिक मॉस्किटो रिप्लीयन्ट है। गर्मी के दिनों में रोज़मेरी प्लांट के गमले को बगीचे में रखें। रोज़मेरी मॉस्किटो रिप्लीयन्ट की 4 बूंदों को 1 चौथाई जैतून के तेल के साथ मिलकर भी लगाया जा सकता है, लेकिन इसे ठंडे और सूखे स्थान पर रखें।

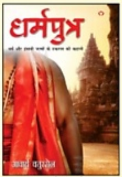
लेमन बाम

लेमन बाम तेजी से बढ़ता है और इसकी पत्तियों में सिट्रोनेला की अधिकता होती है। कई कमर्शियल मॉस्किटो रिपलियंट्स में इसका इस्तेमाल होता है। लेमन बाम की कुछ किस्मों में 38 प्रतिशत तक सिट्रोनेला की मात्रा होती है। मच्छरों को दूर रखने के लिए इसे बाड़े में उगाएं। मच्छरों से लड़ने के लिए आप लेमन बाम की पत्तियों को रगड़कर स्किन पर भी लगा सकते हैं।

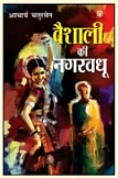
सिट्रोनेला का पौधा

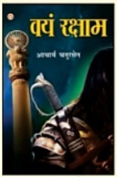
मच्छरों से बचाव के लिए सिट्रोनेला का पौधा भी काफी कारगर होता है। इस पौधे की खुशबू से मच्छर दूर भागते हैं। मॉस्किटो रैपलेंट क्रीम में भी सिट्रोनेला का प्रयोग होता है। ■

डायमंड बुक्स के नये प्रकाशन


आचार्य चतुरसेन
धर्मपुत्र
150.00

आचार्य चतुरसेन
गोली
225.00


आचार्य चतुरसेन
वैशाली की नगरवधू
325.00


आचार्य चतुरसेन
वयं रक्षाम
325.00

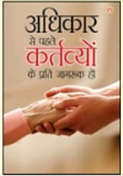
कुशवाहा कान्त
लाल रेखा
195.00

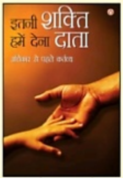
बाबू देवकीनन्दन खत्री
भूतनाथ
375.00

प्रियंका वर्मा
पढ़ेगा इंडिया बढ़ेगा इंडिया
175.00

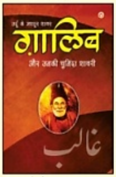
वंदना वर्मा
बिटिया को शिक्षा धन दीजो
175.00

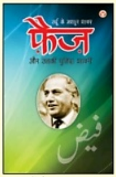
वंदना वर्मा
जल ही जीवन है
175.00

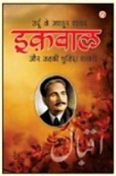

नरेन्द्र गोविन्द बहल
अधिकार से पहले कर्तव्यों के प्रति जागरूक हों...175.00

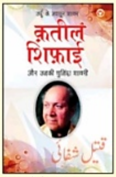

राकेश कुमार आर्य
इतनी शक्ति हमें देना दाता
175.00

मुख़्तार नक़वी
साइबर सुपारी
175.00

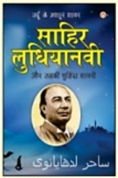

उर्दू के मशहूर शायर
ग़ालिब
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00

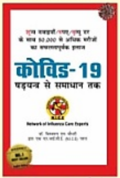

उर्दू के मशहूर शायर
फ़ैज़
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00


उर्दू के मशहूर शायर
इक़बाल
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00


उर्दू के मशहूर शायर
क़तील शिफ़ाई
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00

उर्दू के मशहूर शायर
मीर तक़ी मीर
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00


उर्दू के मशहूर शायर
साहिर लुधियानवी
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00

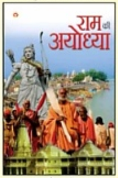

डॉ. बिस्वरूप राय चौधरी
कोविड-19 (षड्यन्त्र से समाधान तक)
195.00

डॉ. राकेश कुमार आर्य
भारत की विदेश नीति
175.00

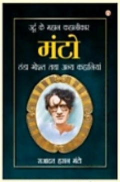
अशोक कुमार शर्मा
नास्त्रेदमस की अचूक भविष्यवाणियां
195.00

डेल कारनेगी
आप भी लीडर बन सकते हैं
250.00

डेल कारनेगी
अपने कॅरियर को नई दिशा कैसे दें
195.00

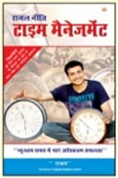

सुदर्शन भाटिया
राम की अयोध्या
200.00

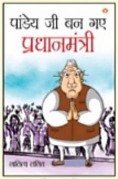
सआदत हसन मंटो
टोबा टेक सिंह तथा अन्य कहानियां....195.00


सआदत हसन मंटो
ठंडा गोश्त तथा अन्य कहानियां....175.00

डॉ. एच.एल. माहेश्वरी
कोरोना क्यों? कैसे करे सामना कहानियां....150.00

आचार्यश्री सुदर्शन जी महाराज
कृष्ण तुम्हें पुकार रहे हैं
100.00


राजल नीति
टाइम मैनेजमेंट
175.00


लालित्य ललित
पांडेय जी बन गए प्रधानमंत्री
175.00

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712200
ई-मेल : sales@dpb.in Shop online at **www.diamondbook.in** सभी बुक स्टॉलों पर उपलब्ध

ताकि नौ महीने का सफ़र हो आसान

प्रेग्नेंट होना किसी महिला के लिए खुशी की बात होती है और इसमें आने वाली तकलीफों को सहज रूप से महसूस करके घरेलू नुस्खों से दूर कर सकते हैं और प्रेग्नेंसी को एन्जॉय कर सकते हैं। यहां एक बात ध्यान रखने वाली है कि अपनी डॉक्टर से नियमित जांच करवाना भी जरूरी है।

सरिता शर्मा

मां बनने का अनुभव होते ही एक औरत की पूरी दुनिया ही बदल जाती है। गर्भावस्था का नौ महीनों का यह सफर उसको अनेक मनोभावों से परिचित कराता है। नए-नए अनुभवों के साथ वह अपनी प्रेगनेंसी को एन्जॉय करती है। प्रेग्नेंट होते ही आपका शरीर आपको संकेत देना शुरू कर देता है। दरअसल जैसे ही आप गर्भ धारण करती हैं तो आपके पीरियड्स बंद हो जाते हैं। पीरियड्स बंद होने में आपके शरीर से निकलने वाला हार्मोन प्रोजेस्ट्रोन अहम भूमिका निभाता है। गर्भावस्था के पहले तीन महीने बहुत ही खास होते हैं। इस समय भ्रूण गर्भ में आकार ले रहा होता है अत: आपको कोई भी स्वास्थ्य समस्या हो तो डॉक्टर से पूछे बिना कोई दवा न लें, क्योंकि आपके खान-पान का पूरा असर भ्रूण के विकास पर पड़ता है। प्रेग्नेंट औरत के शरीर में होने वाले बदलाव उसकी दिनचर्या को तो प्रभावित करते ही हैं साथ में वह मानसिक रूप से भी कई चिंताओं से घिरी रहती है कि कुछ गलत न हो जाये। इन दिनों में उसे मॉर्निंग सिकनेस, चक्कर आने, सीने में जलन, गैस और उलटी आने जैसी समस्याओं से गुजरना पड़ता है। जरा सी लापरवाही से गर्भपात का डर भी बना रहता है। प्रेग्नेंट होना किसी महिला के लिए खुशी की बात होती है और इसमें आने वाली तकलीफों को सहज रूप से महसूस करके घरेलू नुस्खों से दूर कर सकते हैं और प्रेग्नेंसी को एन्जॉय कर सकते हैं। यहां एक बात ध्यान रखने वाली है कि अपनी डॉक्टर से नियमित जांच करवाना भी जरूरी है। अगर कोई भी समस्या गंभीर हो तो उसी समय डॉक्टर से संपर्क करें।

प्रेग्नेंसी में आने वाली समस्याएं

उलटी आना और जी मिचलाना

एस्ट्रोजन हार्मोन की अधिकता के कारण ऐसा होता है। गर्भ के पहले तीन महीनों तक यह तकलीफ होती है और धीरे-धीरे अपने आप ही खत्म भी हो जाती है। एक तरह से यह आपके प्रेग्नेंट होने का सूचक भी है। ऐसा होना यह भी दर्शाता है कि आपकी प्लासेंटा सही से विकसित हो चुकी है और हार्मोन्स अपना काम कर रहें हैं। इस दौरान-

- सुबह उठते समय आराम से उठें। थोड़ी देर बैठने की स्थिति में ही रहें और फिर बिस्तर से उठकर खड़े हो जाएं।
- अदरक का छोटा सा टुकड़ा लेकर मुंह में रख लें और चूसती रहें।
- नींबू काटकर काले नमक के साथ चाटने से भी आराम मिलता है।
- सौंफ, दालचीनी और जीरे को पानी में उबालकर चाय की तरह पीयें।
- हरी इलायची दिन में तीन-चार बार चबाएं।
- रात को एक गिलास पानी में थोड़े से काले चने भिगो दें और सुबह पानी छान कर पी लें, यह एक प्रभावशाली उपाय है।
- पुदीने का रस, शहद और नींबू का रस मिलाकर चाटने से भी आराम मिलता है।

गैस बनना

प्रेगनेंसी में प्रोजेस्ट्रान हार्मोन शरीर की मांसपेशियों को लचीला बना देता है, जिससे पाचन-तंत्र की मांसपेशियां भी ढीली हो जाती हैं और पाचन क्रिया पर असर पड़ता है। इससे गैस बनने लगती है। प्रेग्नेंसी के तीन महीने बाद विकसित हो रहे शिशु के कारण गर्भाशय का आकार बढ़ने लगता है, जिससे आस-पास के अंगों पर दबाव पड़ता है और गैस की समस्या शुरू हो जाती है।

- तली और भारी चीज़ें खाने से बचें। आर्टिफिशियल स्वीटनर्स, चाय और काफी का सेवन बंद कर दें।
- अजवायन को पानी में उबाल कर छान कर उसमें सेंधा नमक मिलाकर पीएं।
- खाने में हींग के तड़के को जरूर शामिल करें।
- छाछ और रॉक साल्ट मिलाकर पीने से भी आराम मिलता है।
- फल और हरी सब्जियां भरपूर मात्रा में इस्तेमाल करें।
- थोड़ी सैर करें ताकि आप ऐक्टिव रहें और आपका ब्लड सर्कुलेशन बना रहे।

बार-बार पेशाब आना

प्रेग्नेंसी में रक्त का आवागमन शरीर में तेजी से होता है और हार्मोनल बदलाव किडनी में तेजी से रक्त संचार करते हैं जिससे मूत्राशय जल्दी भर जाता है और बार-बार पेशाब आता है। गर्भाशय बढ़ने से मूत्राशय पर भी दबाव पड़ता है, जिससे पेशाब रोकने की क्षमता कमजोर हो जाती है। प्रेग्नेंसी के छठे या सातवें महीने में ऐसा अक्सर होता है।

- खाने में दहीं लें।
- दिन में दो बार गाजर का जूस लें या शाम को रोज़ एक सेब खाएं।
- सुबह नाश्ते के बाद दो केले खाना फायदेमंद रहता है।
- तीन दाने पिस्ता, चार काली मिर्च के दाने और तीन मुनक्के पीस कर दिन में दो बार लें।
- भुने चने और गुड़ मिला कर सेवन करें।

प्रेग्नेंसी में कब्ज़

आहार में फाइबर की कमी, पानी की कमी, हार्मोनल बदलाव और कम शारीरिक गतिविधियों के कारण ऐसे में कब्ज़ होना आम बात है। अगर आप डॉक्टर की सलाह पर ऑयरन की मेडिसिन ले रही हैं तो भी आप कब्ज़ की समस्या से पीड़ित हो सकती हैं।

- खट्टे फल जैसे कि संतरा, आम, सेब, बेर और आलूबुखारा खाएं।
- सलाद और दाल सूप लें।
- किशमिश को रातभर पानी में भिगो दें और सुबह पानी पी लें।
- गाजर, मूली, दलिया और पत्तागोभी का सेवन करें।
- पानी का ज्यादा सेवन करें।

पैरों में सूजन होना

जैसे-जैसे गर्भ में पल रहे शिशु का आकार बढ़ता है तो प्रेग्नेंट महिला का भार भी बढ़ने लगता है। उसका पेट बाहर निकलने के साथ पैरों में सूजन आने लगती है, जिससे चलने-फिरने में भी मुश्किल होने लगती है। मौसम में बदलाव, लम्बे टाइम तक खड़े रह कर काम करने, भोजन में पोटेशियम की कमी और कैफीन की अधिकता भी सूजन का कारण बनती है। गर्भाशय के बढ़ते आकार के कारण शरीर की नसों पर प्रेशर पड़ता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन में बाधा आती है। इस प्रक्रिया में खून को नीचे से ऊपर दिल तक जाने में रूकावट उत्पन्न होती है, यह भी एक कारण है।

- पैरों को हल्के गरम पानी में डालें, लेकिन इससे पहले हल्के हाथों से पैरों की मालिश करें।
- आधा चम्मच दालचीनी पाउडर, एक चम्मच जैतून ऑयल और एक चम्मच मिल्क लेकर पेस्ट बना लें और दो-तीन घंटों के लिए लगाकर छोड़ दें।
- आरामदायक चप्पल डालें।

त्वचा पर स्ट्रेच मार्क्स पड़ना

शिशु के विकास के दौरान जब त्वचा अपनी फ्लेक्सिबिलिटी से अधिक खिंच जाती है तो त्वचा में मौजूद कोलेजन टिशू कमजोर होकर टूट जाते हैं। इस कारण गुलाबी या लाल रंग के स्कार्स दिखने लगते हैं। बाद में वही स्ट्रेच मार्क्स में तब्दील हो जाते हैं। इसका असर जांघों, कूल्हों पर, पेट और ब्रेस्ट पर देखने को मिलता है।

- चौथा-पांचवां महीना शुरू होते ही किसी भी तेल से मसाज करना शुरू कर दें।
- अंडे के सफेद हिस्से को फेंट कर प्रभावित स्थानों पर लगाएं।
- विटामिन-ई ऑयल से मसाज करना भी फायदेमंद है।
- एलोवेरा जेल और कॉफ़ी पाउडर को मिलाकर पेस्ट बनाएं और उन जगहों पर अप्लाई करें।

बालों का खुश्क होना और झड़ना

प्रेगनेंसी के वक्त महिलाएं शारीरिक, मानसिक अथवा हार्मोनल बदलावों से गुजरती हैं, जिससे बालों के विकास चक्र पर असर पड़ता है। बाल गिरने के साथ खुश्क भी हो जाते हैं।

- एलोवेरा जेल हेयर रूट्स में लगाएं।
- गुनगुने तेल की मालिश करें।
- कोकोनट मिल्क का मसाज भी एक बढ़िया विकल्प है।
- मेथीदाना हेयर मास्क लगाएं।
- केमिकल्स युक्त हेयर प्रोडक्ट्स न यूज़ करें।

भूख बहुत कम लगना

आपके द्वारा लिया जाने वाला भोजन शिशु के स्वस्थ विकास के लिए बहुत जरूरी होता है। ठीक से खाना न खा पाने के कारण बच्चे को प्रयाप्त पोषण नहीं मिल पाता है। इन दिनों महिलाएं गंध और स्वाद के प्रति संवेदशील हो जाती हैं, जिससे उनको खाने के प्रति अरुचि होने लगती है।

- दिन में तीन बार खाने की बजाए कई बार थोड़ा-थोड़ा खाने की कोशिश करें।
- आपका आहार प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स से भरपूर होना आवश्यक है।
- तरल पदार्थों का सेवन अधिक करें।
- शिशु के मस्तिष्क के विकास के लिए ओमेगा-3 खाद्य लें।
- आपका भोजन फाईबरयुक्त हो।
- सिट्रिक फ्रूट्स अधिक खाएं। ज्यादा मसालेदार और तला-भुना न खाएं।

खून की कमी

अगर गर्भवती महिला पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व न ले तो शरीर में जरूरी लाल रक्त कोशिकाएं नहीं बन पाती हैं। इस हालत में खून की कमी होने पर थकावट और कमजोरी तो महसूस होती ही है साथ ही शिशु की जान भी खतरे में पड़ जाती है।

- ऑयरन युक्त खाद्य जैसे कि अंडा, मछली, पनीर, सोयाबीन और मिल्क प्रोडट्स को अपने भोजन का हिस्सा बनाएं।
- चुकंदर, गाजर और पालक का जूस पीयें।
- ऑयरन की कमी को पूरा करने के लिए लोहे की कढ़ाई में खाना पकाएं।
- अंकुरित अनाज, पालक, साग खाएं।
- पके आम का दूध के साथ सेवन करें।
- नारियल पानी हीमोग्लोबिन तेजी से बढ़ाता है।

ब्रेस्ट का आकार बढ़ना

शिशु के लिए उसके जन्म से पहले ही स्तनों में दूध बनने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। ब्रेस्ट का आकार बढ़ जाता है और कई बार कोलोस्ट्रम यानि पीला गाढ़ा तरल भी लीक होने लगता है।

- अंतिम के महीनों में नर्सिंग ब्रा पहनने को प्राथमिकता दें।
- ब्रा जरूर पहनें वरना स्तनों के लटकने का डर रहता है।

ध्यान रखने योग्य बातें

- अपने पीरियड्स बंद होने की सही डेट अपनी डॉक्टर को बताएं ताकि वह आपको पूरी जानकारी दे सके।
- प्रेगनेंसी में ज्यादा देर तक खड़े रहने वाले काम, पैरों के भार बैठना, भारी सामान उठाने और सीढ़ियां उतरने-चढ़ने से बचना जरूरी है।
- ऊंची हील न पहनें।
- डॉक्टर द्वारा बताई मेडिसिन नियमित खाएं।
- तंग कपड़े न पहनें।
- हमेशा सकारात्मक ही सोचें, अच्छा साहित्य पढ़ें, खुश रहें और खुद को व्यस्त रखें।
- पौष्टिक आहार लें और अपने शिशु से बातें करें।
- ईश्वर का धन्यवाद करें कि उन्होंने आपको मां बनने का सौभाग्य दिया है। ■

मां बनने की राह में आने वाले चुनौतियों का डटकर सामना करें

मां बनना दुनिया का सबसे सुखद अहसास है। प्रेग्नेंसी के नौ महीने का ये सफर कई महिलाओं के लिए बड़ा ही चुनौतीपूर्ण होता है, क्योंकि इस दौरान कई तरह के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक बदलाव महसूस होते हैं, जिनका असर रिश्तों पर भी पड़ता है।

सोनल शर्मा

एक बड़ी खुशी और अपने बच्चे के इंतज़ार का उत्साह जहां रहता है, वहीं कई तरह के विचार और डर भी कहीं न कहीं ज़हन में आते हैं। मां बनने जा रही महिलाएं या नई मांओं के लिए ये डर उन्हें कई तरह से परेशान करते हैं। यहां ऐसे ही डर के बारे में बात की गई है, जो कि नई मांओं को लगातार परेशान करते हैं, लेकिन साथ ही इस डर को दूर करने या काबू करने के लिए भी हल बताए हैं।

डर-1 : आने वाला बच्चा मेरी शादी को प्रभावित करेगा। एक बच्चा किसी रिश्ते में एक स्थायी तीसरे पहिये की तरह लग सकता है और कुछ मायनों में, यह सच है। यह समझा जा सकता है कि माता-पिता उस कहर से डरते हैं, जिसके आने से शादीशुदा जिंदगी में उथल-पुथल मच सकती है। रात भर नवजात के लिए जागना कुछ कपल्स के लिए मजेदार हो सकता है, लेकिन उन महिलाओं के लिए एक नया डर लेकर आता है कि इससे उनकी शादी पर फर्क पड़ सकता है खासकर जब पति बहुत सपोर्टिव न हो।

ये करें : जीवन के इस बड़े बदलाव के साथ आपके पार्टनर के साथ आपका रिश्ते पर प्रभाव पड़ता है, जो कि अच्छे या बुरे रूप में हो सकता है। माता-पिता के रूप में एक-दूसरे को उनकी नई भूमिका में देखना अविश्वसनीय हो सकता है। अपने पार्टनर के सपोर्ट को सूचीबद्ध करना और जब आप स्तनपान कर रहे हों तो जिम्मेदारियों को साझा करना भी माता-पिता दोनों को शुरू से ही शामिल होने में मदद करता है। देर रात बच्चों का जगाना, नींद खराब करना जैसी परेशानियों का सामना करना आसान नहीं है। एक दूसरे को एक टीम समझें और मां के रूप में अकेले ही मोर्चा संभालने जैसी बात न सोचें। ये पल आपके रिश्ते में दूरियां लाने की बजाए और यादगार और प्यार से भर देगा। आपको बच्चे के होने के शुरुआती कुछ सप्ताह में अपने पति, दोस्तों और परिवार से सपोर्ट लेना होगा ताकि आप मां होने की अपने नई भूमिका में एडजस्ट हो सकें। हार्मोनल बदलावों के कारण आपका मूड स्विंग हो सकता है और इसे अपने पार्टनर से छुपाने या अपराध बोध महसूस करने की बजाए बात करें। अपनी फीलिंग्स के बारे में अपने पार्टनर से बात करें और साथ में प्लान बनाएं।

डर-2 : बच्चे के साथ मेरा बॉन्ड बनेगा की नहीं? कुछ महिलाएं अपने बच्चे को देखते ही उछल पड़ती हैं, जैसे कि उनका जन्मों का रिश्ता हो, लेकिन कुछ के लिए कनेक्शन या यह बॉन्ड तुरंत महसूस नहीं होता है। खासकर उन महिलाओं के लिए जिनकी प्रेग्नेंसी में कई परेशानियां हो और मातृत्व के शुरुआती पल यूं ही गुजर गए हों। उन महिलाओं को पहले ही डर

सताने लगता है, जो कि पोस्टपार्टम डिप्रेशन के बारे में जानती हैं। ऐसी महिलाएं बच्चे से अटैचमेंट महसूस नहीं कर पाती हैं और चिंता में रहती हैं कि वह सबसे खराब मां बनेंगी।

ये करें : आप भले ही पोस्टपार्टम डिप्रेशन या बेबी ब्लूज़ का अनुभव कर रही हों, यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप अकेली नहीं हैं। लगभग 70 से 80 प्रतिशत महिलाएं ब्लूज़ अनुभव करती हैं क्योंकि हार्मोन के स्तर में बदलाव, नींद की कमी, नई जिम्मेदारियों और मूल रूप से इस तथ्य के कारण कि आपका पूरा जीवन बदल गया है। आपको जब समय मिले झपकी लें, सपोर्ट के लिए दोस्तों और परिवार पर भरोसा करें। इसमें डरने की ज़रूरत नहीं है कि बॉन्डिंग बनेगी कि नहीं। लेकिन अगर ऐसा होता भी है कुछ सप्ताह के लिए तो अपने डॉक्टर से इस बारे में चर्चा कर सकती हैं।

डर-3 : बच्चे के दुनिया में आने से पहले ही चिंता सताती है कि क्या होगा, अगर मैं ब्रेस्टफीड नहीं करा पाऊंगी? मांओं को डर लगा रहता है कि बच्चे को पिलाने के लिए पर्याप्त दूध बनेगा या नहीं। उन्हें यह डर बहुत सताता है कि कहीं फॉर्मूला मिल्क की ज़रूरत न पड़े। ऐसे में वह अपराधबोध महसूस करती हैं। पहले से ही इस बात को लेकर डरी मां के लिए तब बड़ी परेशानी होती है जब बच्चा जल्दी ब्रेस्टफीड नहीं सीख पाता है।

ये करें : ब्रेस्टफीडिंग कठिन ज़रूर लग सकती है लेकिन एक बार आपने यह शुरू करवाई तो आपको कोई परेशानी नहीं होगी। इस बात को समझना ज़रूरी है कि ब्रेस्टफीडिंग के लिए आपका बच्चा एक सप्ताह ले सकता है, जिसमें कि उसे दूध मिले। आप डॉक्टर से इस बात में आराम से बात कर सकती हैं और इंस्ट्रक्शन फॉलो कर सकती हैं। जब बच्चा बार-बार भूखा रहता है तो अपराध बोध हो सकता है लेकिन इसे ब्रेस्टफीडिंग का पार्ट समझें क्योंकि बच्चे को भी इस नई क्रिया को सीखने में समय लग सकता है।

डर-4 : मैं अपने बच्चे को गलत तरीके से तो नहीं हैंडल करूंगी? यह डर उन महिलाओं को ज्यादा होता है, जिन्होंने ऐसा कुछ आंखों से देखा होता है। प्रेग्नेंट होने से पहले उन्होंने मां को किसी महिला को बच्चे गलत तरीके से पकड़ने पर डांट लगाते सुना होगा। इसलिए जब उसका खुद का बच्चा आता है तो वह खुद ही इमेजिन करती हैं कि वह बच्चे को असुरक्षित तरीके से हैंडल कर रही है। उन्हें चिंता लगी रहती है कि वह कहीं गर्दन गलत तरीके से तो नहीं पकड़ रही। उसके पकड़ने का तरीका गलत तो नहीं है।

ये करें : कई मामलों में बच्चे 4 महीने तक अपने सिर को नहीं संभाल पाते हैं। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि नई मां के लिए नन्हें से नवजात को संभालने में नर्वस महसूस नहीं होगा। इस डर को दूर करने के लिए आपको कुछ होल्डिंग सैशन लग सकते हैं। आप पहले ही अपने बड़े-बूढ़ों से इस संबंध में बात कर सकती हैं या कुछ वीडियोज़ देखकर समझ सकती हैं कि नवजात के सिर और गर्दन को सही तरीके से सपोर्ट करने का क्या तरीका है।

डर-5 : गंभीर गलतियों की संभावना, जैसे गलती से बहुत ज्यादा दवा देना, अपने नवजात शिशु को गिरा देना। यह तब दिमाग में आता है जब नौसिखिया मां हो या बनने वाली हों। दिमाग में यह भी रहता है कि गलत तरीके से ब्रेस्टफीडिंग या कुछ खाने का टुकड़ा गले में न अटक जाए।

ये करें : मां बनने वाली महिलाओं के लिए ये डर बहुत आम है, क्योंकि यह उनका पहला अनुभव है लेकिन इस बात को ध्यान में रखना ज़रूरी है कि इस डर को दूर करने के लिए आपको बस कुछ बातों के बारे में जान लेना चाहिए कि आखिर नवजात की केयर कैसे की जाए। जानकारियां होने से आप कॉन्फिडेंट महसूस करेंगी और इस तरह का डर मन में नहीं आएगा।

डर-6 : डे केयर में बच्चे को कुछ हो तो नहीं जाएगा। वर्किंग मदर जिनकी प्लानिंग डे केयर में बच्चे को रखने की है, उन्हें बहुत चिंताएं सताती है और उनमें से एक है कि कहीं मेरे बच्चे को कोई बच्चा मार न दे और उसकी आंखों में कुछ लग न जाए। बच्चे को चोट लगने का यह डर उसके आने से पहले ही शुरू हो जाता है, क्योंकि कई बार उन्हें अपने पति, सास या मेड पर भरोसा नहीं होता है कि वह उसे अच्छे से संभाल पाएंगे।

ये करें : डे केयर को लेकर मांओं का डर जायज़ है, क्योंकि मासूम को अपने से कुछ समय के लिए भी दूर रखना तकलीफदायक हो सकता है। इस डर को दूर करने के लिए आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आप जिस तरह का डे केयर सेंटर चाहती हैं वह उसमें फिट बैठता हो।

डर-7 : मां बनने के बाद अगर मैंने अपनी मौजूदा लाइफस्टाइल को मिस किया तो? कुछ ऐसा ही डर मां बनने की प्लानिंग करने वाली महिलाओं या प्रेग्नेंट महिलाओं को होता है। इसका कारण यह है कि मां बनने से जीवन में कई छोटे और बड़े बदलाव आते हैं। अपने परिवार में नई सदस्य को लाने से लेकर नए रूटीन में एडजस्ट होना और खुद की बॉडी में हो रहे बदलावों को मैनेज करना, ऐसी कई चीज़ें रहती हैं। डर लगा रहता है कि पूरी तरह से मौजूदा लाइफस्टाइल बच्चे की वजह से बदल गई और वे उसे मिस करने लगी तो क्या होगा।

ये करें : बदलाव जीवन का हिस्सा है और अगर आप बच्चे के आने से इस डर में हैं कि आपकी लाइफस्टाइल बिगड़ने वाली है तो ऐसा नहीं है। यह पूरी तरह से आपके ऊपर है कि आप इसे किस तरह से मैनेज करती हैं। सबसे अच्छा तरीका है कि आप पहले से ही प्लानिंग सही रखें। अपनी लाइफस्टाइल को इस तरह से बदलने की तैयारी करें कि आपको यह दुःख न हो कि आप अपने पहले वाली लाइफस्टाइल मिस करें। इसमें अपने पार्टनर और फैमिली की मदद ज़रूर लें।

डर-8 : क्या होगा अगर मुझे अपनी पोस्टपार्टम बॉडी पसंद नहीं आई? प्रेग्नेंसी और डिलीवरी से रिकवर होने में कुछ सप्ताह से ज्यादा ही समय लगता है और उस समय आपको अपने शरीर को स्वस्थ होने देना ज़रूरी है। महिलाओं को डिलीवरी के बाद अपनी बॉडी शेप की बहुत चिंता रहती है और यह डर कई बार उन्हें परेशान करता है।

ये करें : महिलाओं को अपने फिगर को लेकर ज़रूर चिंता होती है, स्ट्रेच मार्क्स, वेट गेन, डलनेस जैसी चीज़ों से वे घबराती हैं। लेकिन ऐसे समय में जब आपको यह डर सताए, ध्यान रखें कि आप प्रेग्नेंसी के दौरान भी स्किन केयर, मेडिटेशन और प्रेग्नेंसी एक्सरसाइज़ करेंगी तो आपको यह आसान लगेगा कि आप अपने पहले जैसे फिगर में आ जाएंगी। खुद को यह विश्वास दिलाना ज़रूरी है और अच्छा ये होगा कि इस शारीरिक बदलाव को खुश होकर अपनाएं। ■

7 ऐसे योग आसन जो आपकी फर्टिलिटी को बढ़ाए

आजकल हम सभी की लाइफस्टाइल बहुत खराब होती जा रही है, जिस कारण हम सबको बहुत सी स्वास्थ्य समस्याएं सहनी पड़ती हैं, जिनमें से एक है - बांझपन या इनफर्टिलिटी। अगर आप फर्टिलिटी बढ़ाना चाहती हैं तो जरूर ट्राई करिए ये योगासन।

मोनिका अग्रवाल

स्ट्रेस, देर से सोना, देर से जागना, जंक फूड खाना, पौष्टिक खाना न खाना और प्रदूषित वातावरण में रहना यह सब बातें आज के इस मॉडर्न लाइफस्टाइल में आम हो गई हैं। लेकिन इन सभी आदतों से हम अपनी सेहत के साथ भी खिलवाड़ कर रहे हैं। इस लाइफस्टाइल से हम न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी प्रभावित होते हैं। इसका नतीजा हम अपने स्वास्थ्य में आए बदलाव और बीमारियों के रूप में देख सकते हैं। इनफर्टिलिटी भी इसी लाइफस्टाइल और स्ट्रेस का एक परिणाम है। इसलिए आपको इस समस्या से छुटकारा दिलाने के लिए हम आपके लिए कुछ योगासन लाए हैं, जो आपके शरीर के साथ-साथ आपके दिमाग को भी शांति प्रदान करते हैं। सबसे पहले तो यह जानना जरूरी है कि इनफर्टिलिटी यानी कि बांझपन की समस्या के मुख्य कारण क्या हैं।

बांझपन के प्रमुख कारण

महिलाओं में बांझपन के कई कारण हैं। सटीक कारण जानने से स्थिति से निपटने में मदद मिल सकती है। महिलाओं में बांझपन के कुछ प्रमुख कारण इस प्रकार हैं-

उम्र : यह समस्या अधिकतर 30 साल से अधिक उम्र की महिलाओं में देखने को मिलती है क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ-साथ महिलाओं के शरीर में मौजूद अंडों की संख्या और गुणवत्ता कम होने लगती है और बांझपन का एक कारण बनती है।

धूम्रपान : यह एक दूसरी प्रमुख समस्या है, क्योंकि जो महिलाएं अत्यधिक धूम्रपान करती हैं, उनसे उनकी प्रजनन क्षमता प्रभावित होती है व तंबाकू या अल्कोहल में मौजूद टॉक्सिंस की वजह से उनके अंडाशय पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है, जिसकी वजह से गर्भपात और बांझपन की समस्याएं बढ़ जाती है।

ईटिंग डिसऑर्डर : ईटिंग डिसऑर्डर यानी कि अत्यधिक खाना या कम खाना भी बांझपन का एक कारण है। साथ ही निष्क्रिय जीवनशैली वाली महिलाओं में बांझपन का खतरा बढ़ जाता है। यह वह स्थिति है, जिसे चिकित्सकीय रूप से अमेनोरिया कहा जाता है। यह प्रजनन क्षमता को कम करती है।

स्ट्रेस : कभी-कभी काम को या परिवार को लेकर चिंता और तनाव भी बांझपन का एक कारण बन जाता है, जिसकी वजह से आपको गर्भ ठहरने में परेशानी होती है।

फैलोपियन ट्यूब या गर्भाशय को नुकसान :

क्षतिग्रस्त फैलोपियन ट्यूब, खराब कामकाजी प्रजनन अंग, रुकावट, संक्रमण या पुरानी चिकित्सा बीमारी या फिर कुछ और कारण बांझपन की वजह बन सकते हैं। ये या तो शुक्राणुओं को अंडे तक आने से रोकते हैं या निषेचित अंडे को गर्भाशय तक पहुंचने से रोकते हैं, जिससे गर्भधारण करना मुश्किल हो जाता है।

फर्टिलिटी को बढ़ाएंगे ये योगासन

भ्रामरी प्राणायाम : अगर आप स्ट्रेस से मुक्ति पाना चाहती हैं तो इस आसन को जरूर ट्राई करें। फर्टिलिटी के ऊपर हुई एक स्टडी का कहना है कि स्ट्रेस या तनाव बांझपन का एक मुख्य कारण होता है। यह प्राणायाम आपके तनाव को कम करता है, और आपके दिमाग को चिंता से भी मुक्त रखता है।

इसको करने के लिए आपको पहले सीधा बैठना है और फिर अपने हाथ की पहली उंगली (इंडेक्स) को अपने कान की हड्डी पर रखना है। अब एक लंबी सांस लें और जब सांस छोड़ें तो उंगली से कान की हड्डी को हल्का-हल्का दबाएं। हम्म की आवाज करते हुए बार-बार कान की हड्डी को अंदर और बाहर की ओर दबाते रहें और सांस लेते व छोड़ते रहें।

पश्चिमोत्तानासन : यह योग आपके हैमस्ट्रिंग, लोअर बैक और हिप्स की एक अच्छी एक्सरसाइज है। यह आसन आपकी ओवरीज और यूटरस को ऊर्जा प्रदान करता है और यही दोनों ऑर्गन आपकी फर्टिलिटी के लिए जिम्मेदार होते हैं। यह आसन आपकी मानसिक स्थिति के लिए भी बहुत बढ़िया रहता है।

इसे करने के लिए आपको सीधा बैठना है और अपने पैरों को अपने आगे फैलाना है। अब सांस अंदर लें और अपने दोनों हाथों को स्ट्रेच करते हुए अपने सिर से ऊपर ले जाएं। अब सांस छोड़ें और अपने सारे शरीर को आगे तक झुका लें ताकि आपकी बाजू आपके पैरों को छू सके। इस दौरान अपनी स्पाइन को सीधी रखें। आराम-आराम से सांस लें और हर बार जब सांस छोड़ें तो थोड़ा और आगे तक झुकने की कोशिश करें।

सुप्त बद्ध कोणासन : यह आसन आपकी आंतरिक जांघ और ग्रोइन मसल के लिए लाभदायक है। यह आपकी स्ट्रेस कम करता है और आईवीएफ, मासिक धर्म के दौरान होने वाले क्रैंप्स और फर्टिलिटी साइकिल के लिए भी एक राहत प्रदान करता है।

इसे करने के लिए सांस छोड़ें और अपनी कमर को पीछे की ओर ज़मीन पर ले जाइए। अपने हाथों की मदद लें और जमीन पर लेट जाइए, अगर जरूरत हो तो आप अपना सिर तकिया पर भी रख सकते हैं। अब अपने घुटनों को मोड़िए और अपने पैर को जमीन पर रखिए। अब अपने घुटनों को साइड में से खोलिए और अपने पैरों (फुट) को एक दूसरे से मिला लीजिए। अब अपने हाथों को साइड में रखिए और अपनी हथेलियों को खोल कर रखें। इसी अवस्था में 10 मिनट तक रहें।

सर्वांगासन : यह आसन आपकी थायरॉयड ग्लैंड को स्टिमुलेट करता है, जो आपकी फर्टिलिटी बढ़ाता है। यह आपके मस्तिष्क को शांत करता है और स्ट्रेस कम करता है।

इसे करने के लिए अपनी कमर के बल लेट जाइए और अपने पैरों को स्ट्रेच कर लीजिए। अपनी बाजुओं को साइड में रखें और अपनी हथेलियों को खुला रखें। अब अपने पैरों को खोल लें ताकि उनसे एक 90 डिग्री का एंगल बन सके। अपनी हथेलियों को जमीन की ओर दबाएं और अपनी कमर को ऊपर उठाने की कोशिश करें।

अपने हाथों द्वारा अपनी कमर पकड़ें और अपने पैरों को ऊपर उठा कर एक 90 डिग्री का एंगल बना लें। इस अवस्था में आधे मिनट तक रहें।

दीवार के ऊपर पैर (विप्रिता करणी) : यह आसन आपके शरीर में स्पर्म को यूट्रस के पास रहने में मदद करेगा। इससे उसके फर्टिलाइज होने की संभावना अधिक होगी।

इसे करने के लिए जमीन पर लेट जाएं और किसी दीवार का सहारा लेकर अपने पैरों को ऊपर उठा लें। इस अवस्था में लगभग 15 से 20 मिनट तक रहें।

भुजंगासन : यह आपकी फर्टिलिटी बढ़ाने का बहुत ही बढ़िया योगासन है। इस आसन के माध्यम से आपकी ओवरीज और यूट्रस में रक्त प्रवाह बढ़ेगा और इससे आपके हार्मोन्स संतुलित रहेंगे। इस कारण स्पर्म की एग तक जाने की यात्रा आसान होगी।

इसे करने के लिए आपको अपने पेट के बल लेट जाना है और अपने ऊपरी शरीर से छत की ओर ऊपर उठना है। आपकी गर्दन और छाती और आधा पेट ऊपर की ओर होना चाहिए। अब इस अस्वथा में आधे मिनट तक रहें।

सेतु बांधासन : इस आसन से आपके पेल्विक क्षेत्र को खुलने में और बढ़ने में मदद मिलेगी। यह ब्लड फ्लो बढ़ा कर आपकी थायरॉयड ग्लैंड को भी उभारता है ताकि वह अच्छे से काम कर सके। इस आसन से चिंता, और तनाव जैसे लक्षण भी कम होते हैं।

इसे करने के लिए जमीन पर कमर के बल लेट जाएं और अपने घुटनों को मोड़ लें। अपने हाथों को साइड में रखें। अब अपनी कमर के भाग को ऊपर उठाएं और इस दौरान आपके हाथ आपकी कमर के नीचे जमीन पर रहने चाहिए। फिर सांस छोड़ें और थोड़ी देर के बाद वापस जमीन पर आ जाएं।

योग से अलग मेडिटेशन

योगासन से अलग यदि आप रोजाना मेडिटेशन करती हैं तो गर्भधारण करने में यह आपके लिए काफी सहायक साबित हो सकता है। माना कि योग आपके मन को शांत और शरीर मजबूत करता है ताकि आपका प्रजनन स्वास्थ्य बेहतर हो सके। फिर भी किसी भी योग या क्रिया को अपनाने से पहले एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें।

फर्टिलिटी डाइट का रखें ध्यान

एक फर्टिलिटी डाइट में ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जो ओव्यूलेशन को कंट्रोल कर, गर्भाधान की संभावनाओं में सुधार करते हैं। इस फर्टिलिटी डाइट में पोषक तत्व होते हैं, जो हार्मोनल संतुलन व शुक्राणु और अंडे के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं। फर्टिलिटी डाइट आपके बच्चे को एक स्वस्थ शुरुआत देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

इसलिए ऊपर लिखित बातों का ध्यान रखें। साथ ही ये योग अपनाएं। ये सारे योगासन आपकी फर्टिलिटी के लिए ही नहीं बल्कि आपकी मानसिक सेहत के लिए भी बहुत लाभदायक हैं। इन्हें हर रोज थोड़ी देर के लिए जरूर करना चाहिए। ■

जानिए मिसकैरिज की वजह

अक्सर मिसकैरिज बहुत से कारणों की वजह से होता है और उनमें से अधिकतर कारण आपके नियंत्रण से बाहर होते हैं। अगर आप जानना चाहती हैं मिसकैरिज के कारण तो बने रहिए इस लेख के अंत तक और जानिए किन्हें होता है मिसकैरिज का सबसे अधिक खतरा।

मोनिका अग्रवाल

मिसकैरिज मानसिक संतुलन हिला देने वाली गंभीर स्थिति होती है और इस हालत में कोई भी महिला और उसका पार्टनर अंदरुनी रूप से तहस-नहस हो जाते हैं और उनका पहला प्रश्न यही होता है कि ऐसा किन कारणों से और क्यों हुआ। लेकिन सबसे मुश्किल स्थिति तब होती है जब आपको इसके बारे में पूरी जानकारी उपलब्ध नहीं होती है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि मिसकैरिज के अधिकतर केस का कारण अज्ञात होता है। जब एक प्रेग्नेंसी हेल्दी होती है और एक स्वस्थ बच्चे का जन्म होता है तो यह किसी चमत्कार से कम नहीं होता है लेकिन जब कई बार चीजें सही से नहीं हो पाती। आपके जेनेटिक मैटेरियल के दो सेट होते हैं, जो आगे चल कर बच्चे में डिवाइड हो जाते हैं, जब इनमें कुछ गड़बड़ हो जाती है तो मिसकैरिज होना प्रकृति का एक यह संकेत भी हो सकता है कि आपका बच्चा ठीक-ठाक नहीं था और वह आगे जीवन पानी का भागीदार भी नहीं था। बहुत से पति-पत्नी खुद को मिसकैरिज का दोषी मानते हैं, लेकिन इसमें उनका कोई दोष नहीं होता। मिसकैरिज से जुड़ी निम्न बातें आपको पता होनी चाहिए-

मिसकैरिज क्यों होते हैं?

एक्सपर्ट्स के मुताबिक मिसकैरिज होने का सबसे मुख्य कारण बच्चे में जेनेटिक असामान्य चीजें होती हैं। लेकिन इसके अलावा भी कई और चीजें हो सकती हैं, जिनमें डायबिटीज, इम्युनोलॉजिकल डिसऑर्डर, ड्रग का आदी होना जैसे कारण शामिल हैं, जो माता-पिता के कारण होते हैं।

क्रोमोसोमल असामान्यता

पहले तीन महीने के अंदर मिसकैरिज होने के 70% और दूसरे तीन महीने के अंदर मिसकैरिज होने के 20% कारण भ्रूण के जीन्स में होने वाली असामान्यतायें होती हैं। फर्टिलाइजेशन के दौरान स्पर्म और एग दोनों एक परफेक्ट मैच बनाने के लिए 23 क्रोमोसोम इकठा करते हैं। यह एक जटिल प्रक्रिया होती है और इसमें थोड़ी सी भी गड़बड़ होने से क्रोमोसोमल असामान्यता हो सकती है।

इस प्रकार का मिसकैरिज लगभग 35 साल से ऊपर की महिलाओं में होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि महिला के अंदर जितने भी एग होते हैं वह उसके अंदर जन्म से होते हैं और उनकी उम्र भी महिला के साथ-साथ बढ़ती है। 20 से कम उम्र की महिलाओं में

> अगर आप अपना मिसकैरिज का रिस्क कम करना चाहती हैं तो आपको कंसीव करने के कुछ महीनों पहले डॉक्टर से अपना पूरा चेक-अप करवाना चाहिए।

मिसकैरिज होने के 12 से 15% चांस होते हैं और यह चांस जब महिला 40 साल की ओर बढ़ने लगती है तब दोगुणा हो जाते हैं। इस प्रकार के मिसकैरिज में कोई कुछ नहीं कर सकता है और अगर एक बार यह होने लग जाए तो इसे कोई रोक भी नहीं पाता है।

थायरॉयड डिसऑर्डर

चाहे अधिक थायरॉयड से जुड़ी समस्या हो या कम थायरॉयड से जुड़ी, थायरॉयड डिसऑर्डर भी मिसकैरिज का एक कारण बन सकता है। जब एक महिला को लो थायराइड की समस्या होती है तो उसका शरीर और अधिक हार्मोंस उत्पन्न करता है जिस कारण ओवुलेशन कम हो सकता है। अगर हाई थायरॉयड की समस्या है तो आपके हार्मोन्स एस्ट्रोजन को प्रभावित कर सकते हैं जिस कारण वह अपना काम ठीक से नहीं कर पाता है और इससे यूटरिन में असामान्य रूप से ब्लीडिंग होने लगती है।

डायबिटीज

जिन महिलाओं को डायबिटीज की समस्या है उन्हें निश्चित ही अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए क्योंकि पहले तीन महीनों में डायबिटीज मिसकैरिज का एक मुख्य कारण बन सकती है और यह जन्म के समय बच्चे में होने वाली असमानताओं या खामियों का भी एक मुख्य कारण होती है।

शारीरिक जटिलताएं

मिसकैरिज का एक कारण महिला के अंदर कोई शारीरिक समस्या भी हो सकती है। यह कारण बहुत ही कम सामान्य है। इसके कुछ उदाहरण निम्न हैं-

- यूटरिन फाइब्रॉयड बच्चे की ब्लड सप्लाई को प्रभावित कर सकता है।
- कुछ महिलाएं सेप्टम के साथ जन्म लेती हैं। जोकि एक अनकॉमन यूटरिन डिफेक्ट होता है और यह भी मिसकैरिज का एक कारण होता है।
- सर्जरी या दो बार के अबॉर्शन के कारण कुछ महिलाओं के यूटरस के अंदर स्कार टिश्यू उत्पन्न हो जाते हैं, जिससे प्लेसेंटा में ब्लड फ्लो असामान्य रूप से होने लगता है।

ब्लड क्लोटिंग डिसऑर्डर

फिजिकल एब्नार्मलिटी की तरह ही ब्लड क्लोटिंग डिसऑर्डर भी बहुत सामान्य तो नहीं है, लेकिन यह भी एक कारण होता है। डॉक्टरों का कहना है कि वह ब्लड क्लोटिंग डिसऑर्डर के केस भी देखने को मिलते हैं लेकिन वह अन्य कारणों के जैसे कॉमन नहीं है।

हार्मोनल असंतुलन

कई बार महिला का शरीर उतना अधिक प्रोजेस्ट्रॉन हार्मोन नहीं बना पता है, जितने यूटरस की लाइनिंग को सपोर्ट करने के लिए आवश्यक होते हैं और इस कारण भ्रूण को सहारा नहीं मिल पाता। चूंकि यह अधिक कॉमन नहीं है इसलिए डॉक्टर इसे तब तक चेक नहीं करते जब तक आपके कई बार मिसकैरिज इस वजह से नहीं हो जाते। दवाइयां लेने से आप एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देने में सफल भी हो सकती हैं।

प्रेगनेंसी के दौरान ड्रग, शराब और तंबाकू का सेवन करना

कुछ लाइफस्टाइल से जुड़ी आदतें जैसे- ड्रग और शराब का सेवन करना, धूम्रपान करना भी आपके मिसकैरिज का एक कारण हो सकता है और यह आपके हाथ में है इसलिए आप अच्छी लाइफस्टाइल अपनाकर एक हेल्दी प्रेग्नेंसी का हिस्सा बन सकती हैं।

इम्यूनिलॉजिकल डिसऑर्डर और क्रोनिक बीमारी

कई बार ऑटो इम्यून डिसऑर्डर भी मिसकैरिज का एक कारण बन सकते हैं। इसको समझने का सबसे आसान तरीका है आपके शरीर ने प्रेग्नेंसी को स्वीकार नहीं किया।

मिसकैरिज के कुछ अन्य कारणों में किडनी डिजीज, हृदय रोग और लीवर के रोग भी शामिल हैं। अगर आपको इनमें से कोई क्रोनिक समस्या है तो आप किसी अच्छे डॉक्टर से इलाज करवा सकती हैं।

मिसकैरिज के रिस्क फैक्टर

- लिस्टीरिया, एक बैक्टीरिया जो कच्चे मीट या अंडों में पाया जाता है
- मां को किसी चीज का सदमा लगना जैसे कार एक्सीडेंट।

कुछ दवाइयां

- मां की उम्र।
- वायु प्रदूषण।
- तेज बुखार।
- कुछ प्रकार के इंफेक्शन।

निष्कर्ष

अगर आप अपना मिसकैरिज का रिस्क कम करना चाहती हैं तो आपको कंसीव करने के कुछ महीनों पहले डॉक्टर से अपना पूरा चेक-अप करवाना चाहिए। मिसकैरिज के कुछ कारण जैसे- क्रोमोसोमल असामान्यता आदि पर आपका वश नहीं है। एक हेल्दी प्रेग्नेंसी के लिए आपको अपनी लाइफस्टाइल में भी कुछ बदलाव करने की आवश्यकता है। एक हेल्दी लाइफस्टाइल का पालन करें और शराब आदि का सेवन बिलकुल न करें। आपको अपने डॉक्टर से भी अपनी हेल्थ और लाइफस्टाइल से जुड़ी एडवाइस लेते रहना चाहिए ताकि आप मिसकैरिज के रिस्क से बच सकें। कंसीव करने के 2 से 3 महीनों पहले अपने डॉक्टर को अपनी सारी दवाइयों का रिव्यू लेने को कहिए और अपनी डाइट के बारे में भी उनसे पूछ सकते हैं। ■

आप गर्भवती हुई नहीं कि ज़माने भर का ज्ञान आपके सामने उड़ेलना शुरू कर देंगी महिलाएं। इनमें से कुछ तो वाकई काम की होंगी, लेकिन कई बातें सिर्फ और सिर्फ भ्रांतियां होगी। इन बातों में कितनी सच्चाई और कितनी भ्रांति है, इसे लेकर आपको सचेत होना जरूरी है।

प्रेगनेन्सी से जुड़ी कुछ भ्रांतियां और वास्तविकताएं

पूनम मेहता

मां बनना किसी भी नारी के लिए एक बेहद सुखद अनुभव होता है। शिशु जन्म के बाद होने वाले रीतियां भले ही जातियों में अलग-अलग हों पर आश्चर्यजनक रूप से मिथ समान है। प्रेगनेन्सी के इन नौ महीनों में अपनी सेहत का ख्याल रखने के साथ-साथ, होने वाली मां को सामान्य भ्रान्तियों से बचना चाहिए ताकि वो एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सके।

आइये जानते है क्या है यह भ्रांति और इनके पीछे की सच्चाई क्या है। मेहता नर्सिंग होम की निदेशक डॉ. सपना मेहता मानती है कि गर्भवती को जानना जरूरी है कि क्या सही है, क्या गलत। नहीं तो प्रेगनेन्सी में इन भ्रांतियों की वजह से समस्याएं आ सकती हैं-

भ्रांति- गर्भवती को दो लोगो के लिए भोजन करना चाहिए।

वास्तविकता- डॉ. सपना कहती हैं कि गर्भवती को अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता तो होती है पर दो लोगों के लिए खाने की जरूरत नहीं। बैलेंस्ड डाइट लें। बच्चा मां के खाने से सारे पोषक तत्व लेता है इसलिए सुनिश्चित करें कि उसे पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स, मिनरल्स कैल्शियम मिले जो उसके वृद्धि के लिए आवश्यक है।

भ्रांति- सिजेरियन डिलेवरी के पश्चात नॉर्मल डिलवरी नहीं हो सकती।

वास्तविकता- सिजेरियन प्रसव काम्पलिकेशन्स आने पर किया जाता है। अगर दूसरी डिलेवरी में दिक्कत नहीं है तो बेबी नार्मल हो सकता है।

भ्रांति- प्रेगनेन्ट लेडी को एक्सरसाइज से बचना चाहिए।

वास्तविकता- सरासर भ्रांति है, महिला जितना एक्टिव होगी नार्मल डिलेवरी के चान्स उतने ज्यादा होंगे।

भ्रांति- प्रेगनेन्सी के दौरान सेक्स नहीं होना चाहिए।

वास्तविकता- बाद के महीनों में सेक्स अनकम्फर्टेबल हो सकता है पर यदि आपका डाक्टर एडवाईज़ करे तो कम्फर्टेबल पोजिशन से आप सेक्स का आनन्द लें।

भ्रांति- कैस्टर ऑयल पीने से बच्चा फिसल के नीचे आ जाता है।

वास्तविकता- गर्भवती महिलाओं को कैस्टर ऑयल नहीं पीना चाहिए वो इससे बीमार पड़ सकती हैं।

भ्रांति- गर्भवती महिलाओं को मीठा नहीं खाना चाहिए।

वास्तविकता- गर्भवती मीठा खाएं पर ज्यादा नहीं क्योंकि कार्बोहाईड्रेट शरीर में बढ़ने से दिक्कत ही होगी।

भ्रांति- गर्भवती महिलाओं को म्यूजिकल कान्सर्ट में नहीं जाना चाहिए।

वास्तविकता- कुछ हद तक सही है। कई बार लाउड म्यूजिक से बच्चे के ऊपर असर पड़ सकता है डिलेवरी जल्दी हो सकती है।

भ्रांति- गर्भवती अगर नारियल मिश्री खाए या दूध में केसर डाल के पीए तो बच्चा गोरा और सुन्दर होता है।

वास्तविकता- पौष्टिक खाना यदि पर्याप्त मात्रा में खाएंगें तो बच्चा स्वस्थ होगा। सुन्दरता आनुवांशिकता पर आधारित होती है।

भ्रांति- गर्भवती को हवाई यात्रा नहीं करनी चाहिए।

वास्तविकता- गर्भवती को बाद के महीनों में प्लेन में प्रसव से होने वाली असुविधा से बचने के लिए ऐसा कहा जाता है। कई बार प्लेन में प्रेशर और आल्टीट्यूड से दिक्कत हो सकती है। डॉक्टर की सलाह से आप हवाई यात्रा कर सकती हैं।

भ्रांति- गर्भवती को हील नहीं पहननी चाहिए।

वास्तविकता- अगर आप हील पहनने से कम्फर्टेबल महसूस करती हों तो पहने नहीं तो गिरने का खतरा रहता है।

भ्रांति- गर्भवती को सोनोग्राफी ज्यादा नहीं करवानी चाहिए, इससे बच्चे पर बुरा असर पड़ता है।

वास्तविकता- डॉक्टर्स भ्रूण की पोज़िशन और अन्य जरूरी बातें जानने के लिए सोनोग्राफी करवाते हैं। तीसरे, पांचवे, सातवें और नवें महीने में जानना बहुत जरूरी है, ताकि बच्चा स्वस्थ पैदा हो।

भ्रांति- खट्टा खाने की इच्छा हो तो लड़का होगा और मीठा खाने का मन है तो लड़की।

वास्तविकता- इस बात का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं, हार्मोन्स के उतार-चढ़ाव के कारण ऐसा होता है।

भ्रांति- डिलेवरी के पहले से बच्चे के लिए शॉपिंग न करें।

वास्तविकता- पूरा टाईम होते-होते थोड़ी बहुत शापिंग कर ही लेनी चाहिए। नवजात के कपड़े, साबुन, पालना, शीट इत्यादि खरीदना सही रहता है।

भ्रांति- कोको बटर स्ट्रेच मार्क्स को खत्म कर देता है।

वास्तविकता- केवल डॉक्टर से पूछ कर तेल या टयूब लगाएं। कोको बटर स्ट्रेच मार्क्स को खत्म नहीं करता।

भ्रांति- प्रेगनेन्सी के दौरान आप मोटी नहीं हुई तो डिलवरी में परेशानी होगी।

वास्तविकता- हर एक के फिज़ीक और बेबी की ग्रोथ के हिसाब से वजन बढ़ता है। अगर आपकी हाईट ज्यादा है तो भी आप मोटी नहीं दिखेंगी। इसका डिलीवरी की समस्याओं से कोई लेना-देना नहीं है।

भ्रांति- गर्भवती को नशा करने से बचना चाहिए।

वास्तविकता- सही है। धूम्रपान, मद्यपान या किसी भी तरह का नशा भ्रूण को नुकसान पहुंचा सकता है।

भ्रांति- गर्भवती महिला को बाल डाई नहीं करने चाहिए।

वास्तविकता- अगर आप पहले से बाल डाई कर रही हैं तो कोई बात नहीं पर कोशिश करिए की केमिकल्स का उपयोग आप बाद में करें।

भ्रांति- अगर आपको हार्ट बर्न जैसा लगता है तो आपके बच्चे को बहुत बाल होंगे।

वास्तविकता- हार्ट बर्न की फिलिंग पेट मे ऐसिड की वजह से होती है। इसका बच्चे की रूंआली से सम्बन्ध नहीं।

भ्रांति- पपीता खाने से गर्भपात हो जाता है और चावल और दही खाने से बच्चा जम सकता है।

वास्तविकता- ये बातें सिर्फ भ्रांतियां हैं, सच्चाई से इनका कोई वास्ता नहीं।

भ्रांति- देर से प्रसव होने पर लड़की होती है और जल्दी प्रसव होने पर लड़का।

वास्तविकता- डिलीवरी देर से या जल्दी होने का कारण मेडिकल होता है लड़का-लड़की नहीं।

भ्रांति- गर्भावस्था में जिसको ज्यादा देखेंगे बच्चा उसी पर जाएगा।

वास्तविकता- बच्चे की नाक-नक्श आपके जीन्स पर निर्भर करती है ना कि रोज दिखने वाले लोगों पर।

प्रेगनेन्सी की भ्रांतियों की लिस्ट कभी न खत्म होने वाली है। अपनी डॉक्टर से सलाह लेकर, प्रश्न पूछकर आप भी जन्म दे सकतीं है एक सुन्दर स्वस्थ बच्चे को। आवश्यकता है सकारात्मक सोच, पर्याप्त श्रम एवं आराम और अच्छे डॉक्टर के निर्देशन में पौष्टिकता बरकरार रखने की। ■

टिप्स नई मांओं के लिए

जी हां, ये लेख है उन महिलाओं के लिए है जो की पहली बार मां बनी हैं या बनने जा रही हैं। उनके ज़हन में एक प्रश्न रहता है कि कैसे करूं बच्चे की देखभाल, कहीं मुझसे कोई भूल ना हो जाये, तो ये लेख उन नई मांओं की मदद के लिए हाजिर है कुछ महत्वपूर्ण जानकारि और सुझावों के साथ-

प्राची प्रवीन महेश्वरी

पहली बार मां बनने का अहसास तो अलग होता ही है लेकिन उसके साथ कई मांओं को कई छोटी-छोटी बातों का भी ध्यान रखना होता है, जैसे कि बच्चे को लेते वक्त उसके हाथ व कपड़े साफ हों, ताकि बच्चे को संक्रमण ना हो। बच्चे को उठाते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे की गर्दन की मांसपेशियां बहुत कमजोर होती हैं, इसलिए शिशुओं को बहुत ही नाजुक हाथों से उठायें। बच्चे को गोद में लेकर जोर-जोर से हिलाना सही नहीं होता है। छोटे बच्चे को जोर से हिलाने पर उसके मस्तिष्क की नसें कमजोर हो सकती हैं। बच्चे को जगाने के लिए उसके तलुवों में धीरे-धीरे गुदगुदी करें। इससे बच्चा जागृत हो जाएगा। छोटे बच्चे रफ प्ले के लिए तैयार नहीं होते। उनको गोद में बैठाना व हवा में उछालना भी सही नहीं होता है।

- बच्चे को साफ मुलायम व मौसम के अनुकूल ही कपड़े पहनायें, साथ ही नहलाते समय कैमिकल रहित साबुन का प्रयोग करें व साफ कपड़े से पोंछने के बाद सावधानी से कपड़े पहनायें। बच्चे की गर्दन, बगल, जांघों में पाउडर लगाएं। नहाने से पूर्व हल्के हाथों से डॉक्टर की सलाह लेकर मालिश भी कर सकती हैं। घर पर बच्चे के लिए कपड़े की नेपी का प्रयोग करें, जिसको गंदा होने पर धोकर साफ कर लें। बाहर जाते वक्त डायपर का प्रयोग करें, जिसको गंदा होने पर फेंक दें। डायपर बच्चे की वजन व उम्र के हिसाब से खरीदें व डायपर पहनाने से पहले थोड़ा पाउडर लगा दें। डायपर निकालते वक्त बच्चे की जननांग को अच्छे से धो कर साफ करें ताकि संक्रमण होने का खतरा ना हो। डायपर उतारने के बाद बच्चे की जांघों व टांगों पर अच्छी क्रीम से मसाज करें ताकि त्वचा साफ व मुलायम रहे।

- नई मांओं के लिए जरूरी है कि वो बच्चे को जन्म देने के बाद अपना पहला दूध अपने बच्चे को जरूर पिलायें, यह बच्चे को बहुत सारी बीमारियों से बचाते हैं। इसलिए अपना पहला दूध बच्चे को जरूर पिलाएं।
- बच्चे को दूध पिलाने के लिए कोई खास नियम नहीं है। बच्चे के रोने का इंतजार ना करें बल्कि कुछ समय अंतराल के बाद स्वयं

ही जागते बच्चे को या सोते बच्चे को जगाकर दूध पिलायें। दिन में यही नियम रखें पर रात को बच्चे को बार-बार जगाकर दूध पिलाने की जरूरत नहीं होती है।

- चार माह के बच्चे को दूध ही देना चाहिए। चार माह होने के बाद बच्चे को दाल व चावल का पानी डॉक्टर से सलाह करके देना चाहिए।
- ग्राइप वाटर व डाबर जन्म घुट्टी भी छोटे बच्चों के लिए लाभकारी होती है। इससे बच्चे की पाचन शक्ति बढ़ती है, पर ये भी डॉक्टर से सलाह करके ही दें।

> भगवान हर जगह इंसान की जरूरतों को पूरा करने के लिए नहीं जा सकता, इसलिए उसने मां की रचना की ताकि मां के साये में इंसान सुरक्षित रह सके।

टीकाकरण

टीकाकरण कराना बच्चे के लिए बहुत जरूरी होता है। अक्सर बच्चे के जन्म लेते ही टीकाकरण प्रक्रिया डॉक्टर शुरू कर देते हैं और उसको एक कार्ड में दर्ज भी कर देते हैं। इसके साथ ही इस कार्ड में बच्चे की सुरक्षा से जुड़े अन्य टीकों की जानकारी व किस माह, उम्र में उनको लगवाना है ये भी अंकित होता है। साथ ही ये 5 वैक्सीन- हेपेटाइटिस, रोटावायरस, पोलियो, हेपेटाइटिस ए, वैरिसेला टेटनेस वो टीके हैं जो हर बच्चे को देना बहुत जरूरी है, साथ ही 1 से 15 साल तक के बच्चों को भी डॉक्टर कुछ विशेष जीवनरक्षक टीकों को लगाने की सलाह देते हैं, जिनका हर माता-पिता को जानकारी होनी ही चाहिए व समय-समय पर उनको लगवाना भी चाहिए।

नामकरण

बच्चे का नाम उसके पूरे व्यक्तित्व को दिखाता है। यद्यपि हर जाति में नामकरण की एक रीति होती है तो उसको आप अपनाएं, परंतु नाम रखते वक्त इस बात का विशेष ख्याल रखें कि बच्चे का नाम सुंदर व अच्छे अर्थ वाला ही हो, लोगों की देखा-देखी कभी भी अर्थहीन व फूहड़ लगाने वाले नाम ना रखें, क्योंकि नाम कई बार बच्चे के मजाक का कारण भी बन जाते हैं, जिसके कारण आगे चलकर बच्चे का आत्मविश्वास भी टूट सकता है, तो इस बात का ख्याल रखें बच्चे का नाम प्यारा, सार्थक व अर्थयुक्त ही रखें, जो उसका मनोबल बढ़ाए।

शिशु से बात करें व उसकी जरूरत समझें

मां बच्चे के सबसे करीब होती है, इसलिए हर मां को चाहिए कि वो नवजात शिशु से बात करने का प्रयास करे, क्योंकि नवजात बच्चा भी सुनने व समझने की क्षमता जन्म से रखता है, साथ ही वो अपनी भाषा व बोली, आवाजों के माध्यम से जवाब व सवाल करने की क्षमता भी रखता है। बशर्ते उनको कोई समझ सके। ये कार्य एक मां से अच्छी कोई नहीं कर सकता है, इसलिए नई-नई बनी मां को चाहिए कि वो नवजात शिशु से बातें करे, उसे समझे और उसकी जरूरतों को पूरा करे।

एक और जरूरी टिप्स

हर पहली बार मां बनने वाली प्यारी मॉम के लिए कि मां बनने के बाद जब बच्चे की जिम्मेदारियां बढ़ती है तो कुछ मांएं बहुत अधिक घबरा व ऊबने लगती हैं और कई बार तो मानसिक तनाव में इतना अधिक चली जाती हैं कि डिप्रेशन का शिकार भी हो जाती हैं, तो इस स्थिति से बचें। मां बनना और बच्चे की खुद देखभाल एक सौभाग्य का अवसर है, वो इस अवसर का भरपूर फायदा उठायें। बच्चे की देखभाल के साथ-साथ अपना भी ख्याल रखें, योग करें, सौंदर्य प्रसाधन का प्रयोग करना व पार्लर जाना भी ना भूलें, खुद को तरोताजा रखें। अगर आप वर्किंग महिला हैं तो स्थिति अनुसार उन कार्यों को भी करना शुरू करें और आप इस बात को अपने ज़हन में रखें कि- भगवान हर जगह इंसान की जरूरतों को पूरा करने के लिए नहीं जा सकता, इसलिए उसने मां की रचना की ताकि मां के साये में इंसान सुरक्षित रह सके। तो आप मां हैं इस बात पर अपने बच्चे पर अपने मातृत्व पर गर्व करें व भरोसा रखें कि आप अपने बच्चे के लिए सही हैं। इसके लिए अपनी सेहत का ख्याल रखें। ■

TANSUKH
PREMIUM ASSAM TEA

टी टूरिस्ट डेस्टिनेशॉन ऑफ इण्डिया

चाय पर्यटन का मतलब है भारत की चाय संपदा से रूबरू होना जहां पत्तियों को तोडने से लेकर निंमाण और पैकेजिंग की पूरी प्रक्रिया होती है। चाय का निर्यात ब्रिटिश काल में शुरू हुआ था और आज भारत दुनियां का सबसे बेहतरीन चाय का उत्पादक देश है। विदेशी पर्यटक भी भारत आकर चाय बागानों में जाना नहीं भूलते, वहां का निर्मल हरा वातावरण अपको भाग दौड भरी जिन्दगी से एक अलग ही सूकून देता है।

दार्जीलिंग, पश्चिम बंगाल

01
दार्जीलिंग
पश्चिम बंगाल

दार्जिलिंग पश्चिम बंगाल का ऐसा शहर है जहाँ पूरे भारत का तकरीबन 25 प्रतिशत चाय उत्पादन होता है। अपने बेहतरीन मौसम और प्राकृतिक सुंदरता के कारण दार्जिलिंग को भारत का सबसे अच्छा चाय बागान क्षेत्र माना जाता है और पर्यटकों को यहाँ जाने की सलाह दी जाती है। यहाँ आने पर हैप्पी वैली टी एस्टेट ज़रूर देखना चाहिए।

TANSUKH
CTC
tea
classic
PREMIUM

सिक्किम, पूर्वोत्तर भारत

02
सिक्किम
उत्तर पूर्व

TANSUKH
Classic
PREMIUM

सिक्किम का तेमी चाय बागान विश्व भर में प्रसिद्ध है। यहाँ अंतरराष्ट्रीय मानको के अनुरूप चाय का उत्पादन होता है, जिसकी अंतर्राष्ट्रीय बाजार में बहुत अधिक मांग है। पर्यटक इस चाय बागान में जा सकते हैं और चाय प्रसंस्करण विधियों को भी देख सकते हैं जो की एक अद्भुत अनुभव है। तलहटी में चाय बागान के ढलान के नीचे एक पुराना डाक बंगला है, जहाँ पर्यटक ब्रिटिश काल के यादगार अनुभव के लिए एक रात बिता सकते हैं। टी गार्डन की यात्रा करने के लिए, आपको तेंदोंग हिल के रास्ते पर ट्रेकिंग करनी होगी और यहाँ अद्भुत प्राकृतिक वातावरण का नजारा देखने को मिलेगा।

मुन्नार, केरल

03
मुन्नार
दक्षिण भारत

मुन्नार के चाय बागानों का सबसे अनूठा पहलू यह है कि उन्हें दुनिया के सबसे ऊंचे चाय बागानों में से एक माना जाता है! अगर आप चाय के शौक़ीन हैं तो आपको एक बार इन खूबसूरत बागानों को जरूर देखना चाहिए। टी टेस्टिंग प्रदर्शन कक्ष यहां का एक अन्य आकर्षण है जहां आप विभिन्न किस्मों की चायों से रू-ब-रू होते हैं। यहां पर आपको दुनिया की कुछ बेहतरीन किस्मों की चायों का स्वाद लेने का भी अवसर मिलता है। यह स्थान उन लोगों के लिए एक अनिवार्य दर्शनीय स्थल की तरह हैं, जो मुन्नार की आत्मा का दर्शन करने की चाह रखते हैं।

TANSUKH
Rozana

चिकमंगलूर, कर्नाटक

04
चिकमंगलूर
चाय के बागान

TANSUKH
Chai

अपनी चाय और कॉफी के बागानों के में घूमने के साथ ही अगर आप प्रकृति प्रेमी हैं तो यह स्थान आपके लिए सबसे खास है। यहां आपको प्रकृति के करीब जाने का भरपूर मौका मिलेगा ! आप यहां कुद्रमुख में ट्रेंकिग और कुद्रमुख राष्ट्रीय उद्यान की सैर कर सकते हैं। भगवती प्रकृति शिविर, सुरीमाले फॉल्स, और कदंबी झरने यहां के खास दर्शनीय स्थान हैं। ट्रेंकिग के अलावा आप यहां कैंपिंग, माउंटेन बाइकिंग, तपसवी मुलप्पा स्वामी मंदिर, सूर्यास्त प्वाइंट और नंदी मूर्ति जैसे खास पर्यटन स्थल की सैर भी कर सकते हैं।

kanha®
Great Taste Comes Alive
Light Up Your Taste Buds
AAHHHA!
AUTHENTIC HANDMADE BIKANERI BHUJIA...
kanha
Masti Mix
kanha
Bhujia
kanha
Khatta Meetha
MRP ONLY 42/- Nt. Wt. 300g
SUJI RUSK
SUJI RUSK
CRUNCHY AND TASTY BREAD TOAST
MRP ONLY 10/- Nt. Wt. 80g
kanha
SUJI RUSK
CRUNCHY AND TASTY BREAD TOAST
MRP ONLY 35/- Nt. Wt. 100g
kanha
MULTIGRAIN RUSK
MULTIGRAIN GOODNESS
WHOLE WHEAT, SUNFLOWER SEEDS, OATS, SESAME
RICH IN FIBER
HIGH IN NUTRIENTS
LOW IN CARBOHYDRATE
HEALTHY SNACKING
0% TRANSFAT

Available At Your Nearby Retail Outlet | For Enquiry, Call : **1800-120-432-100 / 9057802114**

शिशुओं की 12 समस्याएं

हर माता-पिता यही चाहते हैं कि उनका नन्हा मुन्ना शिशु स्वस्थ और खुश रहे, लेकिन यह भी सच है कि जन्म के बाद बाहरी माहौल में ढलने में शिशु को भी वक्त लगता है। इसलिए शुरू के दो-तीन महीने उसे बहुत देखभाल की जरूरत होती है, ताकि वह कुछ सामान्य बीमारियों से बच सके।

सरिता शर्मा

असीम प्रसव पीड़ा झेलने के बाद जब कोई भी स्त्री अपने शिशु को देखती है तो उसे उस समय होने वाले अहसास को वह किसी के सामने व्यक्त नहीं कर सकती। अपनी संतान की एक झलक देखते ही वह निहाल हो उठती है। घर में शिशु के कदम हर परिवार के लिए शुभतापूर्ण होते हैं। हरेक की यही कामना होती है कि बेटा हो या बेटी, बस वह स्वस्थ हो। बच्चे के पैदा होने पर खुशी तो होती ही है, लेकिन कई सामान्य समस्याएं हैं, जो उसकी सेहत पर असर डाल सकती है। बच्चे के जन्म से ले कर डेढ़-दो महीने तक उसे अतिरिक्त देखभाल की जरूरत पड़ती है। अगर उसकी छोटी-छोटी बातों पर नज़र ना रखी जाए तो ये हेल्थ इश्यू कल को नुकसानदेय भी हो सकते हैं। ईश्वर ना करे कि ऐसा कुछ हो, तो आइए इन समस्याओं पर एक नज़र डालें-

1. बच्चे का जन्म के बाद तुरंत ना रोना

जन्म के समय रोने पर शिशु के शरीर में पर्याप्त ऑक्सीजन जाती है और उसके दिमाग का विकास होता है। अगर बच्चा तुरंत ना रोए तो दिमाग तक ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती और उसके किसी भी तरह की मस्तिष्क से संबंधित बीमारी होने की आशंका बढ़ जाती है। जन्म लेते समय वह अपनी मां की कोख से अलग होता है तो उसका रोना यह दर्शाता है कि उसके शरीर के सभी मुख्य अंग काम कर रहे हैं।

2. जल्दी ही संक्रमण में आ जाना

जन्म के बाद शिशु बहुत कमजोर और कोमल होता है, जिस कारण वह शीघ्र ही दूसरों के संपर्क में आकर संक्रमित हो सकता हैं। जब भी शिशु को उठाएं तो पहले अपने हाथों को धो लें। उसे बार-बार चूमें नहीं। उसको पहनाए जाने वाले कपड़े, तौलिया, बिस्तर आदि सब मेडिकेटिड फैब्रिक वॉश में धुले हों।

3. समय पूर्व प्रसव होना

आमतौर पर गर्भावस्था 40 हफ्तों की होती है, लेकिन कभी-कभी गर्भावस्था के सातवें या आठवें महीने में ही प्री-मेच्योर डिलीवरी हो जाती है। ऐसे बच्चों को गर्भ में विकसित होने का पूरा समय ना मिल पाने के कारण ये कई गंभीर बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं। आटिज्म, सेरेवल पॉल्सी, सांस संबंधी समस्याएं इनमें प्रमुख हैं।

4. पीलिया होना

नवजात शिशु में यह सामान्य समस्या मानी जाती है। इस स्थिति में त्वचा और आंखों का रंग पीला हो जाता है। यह खून में बिलूरुबिन नामक पदार्थ के बढ़ने के कारण होता है। डॉक्टरी ईलाज के बाद यह ठीक हो जाता है, लेकिन इस दौरान शिशु का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है।

5. कुपोषण का शिकार

कई बार बच्चे जन्म लेते समय बहुत कम वजन का होता है और उसे सांस भी देनी पड़ जाती है। उसे काफी दिनों तक इंक्यूबेटर में भी रखा जाता है। जब मां गर्भावस्था में अपने खाने-पीने पर ध्यान नहीं देती या किसी बीमारी से ग्रसित होती है तो उसका अजन्मा शिशु पोषक तत्त्व ग्रहण नहीं कर पाता और वह इतना कमजोर होता है कि मां के स्तनों से दूध भी नहीं खींच सकता। उसे नली द्वारा या चम्मच से दूध देने की कोशिश की जाती है।

6. दूध उगलना

कई बार स्तनपान के थोड़ी देर बाद दही जैसा फटा दूध मुंह से उगल देते हैं, जो सामान्य है। जब भी बच्चा दूध पी चुका हो तो उसे कंधे से लगा कर धीरे-धीरे उसकी पीठ पर तब तक थपकी दें जब तक उसको डकार ना आ जाए।

7. पेट में गैस होना

जब शिशु स्तनपान करते हैं या बोतल से दूध पीते हैं तो वे दूध के साथ हवा भी अंदर ले लेते हैं, तो यह समस्या हो जाती है। मां के द्वारा खाए जाने वाले भोजन को जब शिशु दूध के रूप में लेता है तो भी उसे गैस की समस्या हो जाती है, तभी तो मां को हल्का और सुपाच्य भोजन लेने को कहा जाता है। गैस होने पर बच्चा अपनी टांगों को इकट्ठा करके रोने लगता है। ऐसा होने पर थोड़ी-सी हींग को हल्के पानी में घोल लें व उसकी नाभि के चारों तरफ लेप करें, आराम मिलेगा।

> जब शिशु स्तनपान करते हैं या बोतल से दूध पीते हैं तो वे दूध के साथ हवा भी अंदर ले लेते हैं, तो यह समस्या हो जाती है। मां के द्वारा खाए जाने वाले भोजन को जब शिशु दूध के रूप में लेता है तो भी उसे गैस की समस्या हो जाती है, तभी तो मां को हल्का और सुपाच्य भोजन लेने को कहा जाता है।

8. नैपी रैश

कई बार नैपी बांधने के स्थान पर लाल रंग के रैशेज पड़ जाते हैं जो बहुत तकलीफ देते हैं। आजकल मार्किट में कई तरह के क्रीम व पाउडर रूप में बेबी प्रॉडक्ट्स उपलब्ध हैं, जिनसे त्वचा को बिना नुकसान हुए आराम मिलता है। कोशिश करें कि बच्चे को घर की बनी सॉफ्ट व सूती कपड़े की नैप्पी पहनाएं।

9. बार-बार पौटी और सू-सू करना

एक महीने से छोटे शिशु को कम-से-कम एक दिन में 7-8 बार डायपर बदलने की जरूरत पड़ती है। बच्चा चार-पांच बार सू-सू व पौटी करता है। हर बार दूध पीने के बाद बच्चे की यह क्रिया दर्शाती है कि बच्चा पर्याप्त दूध पी रहा है। दरअसल जब शिशु का पेट भर जाता है तो दूध उसके पाचन-तंत्र को उत्तेजित करता है, जो मल-त्याग का कारण होता है।

10. बर्थ-इंजीरिज़

कई मामलों में बच्चे के जन्म के समय उन्हें किसी तरह की इंजरी हो जाती है जो सामान्य होती है और ठीक भी हो जाती है। उदाहरण के तौर पर कई बार जन्म के वक्त शिशु गर्भ में उल्टा हो जाता है और सिर की बजाय टांगें पहले बाहर आती हैं, शिशु का सिर बड़ा होना, उसके कंधे फंस जाना, गर्भनाल का शिशु की गर्दन पर लिपट जाना आदि।

11. समय पर नैप्पी ना बदलने के दुष्परिणाम

शिशु की नैप्पी समय-समय पर चेक करते रहें कि वो गीली तो नहीं है। गीले में पड़े रहने के कारण सर्द मौसम में उसे बुखार, निमोनिया जैसी बीमारियां घेर सकती हैं। गर्मियों में त्वचा गीली होने के कारण संक्रमित हो सकती है।

12. मां का दूध ना मिल पाना

बच्चे के जन्म के बाद मां का पहला पीला गाढ़ा दूध कोलेस्ट्रम बच्चे को कई तरह की बीमारियों से बचाता है, क्योंकि यह रोग-प्रतिरोधक होता है। किसी कारणवश कभी-कभी मां के स्तनों में दूध नहीं उतरता और शिशु इस अनमोल द्रव्य से वंचित रह जाता है, तब उसे बाजार से मिलने वाले कृत्रिम पाउडर मिल्क या गाय का दूध देकर पेट भरा जाता है। ■

डायपर पहनाना कितना है सुरक्षित? जानें इसकी एबीसीडी

नवजात शिशु से लेकर 3-4 साल तक के बच्चों का दिन भर डायपर पहने रहना आम बात है। इससे बच्चों के कपड़ों को बार-बार बदलने और गंदा होने का डर भी नहीं रहता, लेकिन डायपर पहनाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है, आखिर सवाल आपके नन्हें-मुन्ने का है।

स्पर्धा रानी

सुरभि की मां जब उसके पास रहने आई तो उन्होंने देखा कि सुरभि अपने 2 महीने की बिटिया को 24 घंटे डायपर पहनाए रखती है। यही नहीं, सुरभि का 3 साल का बेटा भी पूरे दिन डायपर पहने रहता है। यह देख सुरभि की मां कामना जी ने सुरभि को डांटा और कहा कि पूरे दिन बच्चों को डायपर पहनाए रखने में मां की तो सहूलियत हो जाती है लेकिन बच्चे को कहां अच्छा लगता होगा! सुरभि यह सुनकर मन मसोस कर रह गई। उसने अपनी मां को यह कहा कि ऑफिस के काम के साथ घर के काम और दो बच्चों के लालन- पालन में उसे यही एक चीज थोड़ी राहत भरी लगती है कि उसे बार-बार शुशु के कपड़ों को साफ नहीं करना पड़ता और न ही बार-बार शुशु कराने के लिए ध्यान रखना पड़ता है।

सुरभि और कामना जी जैसी कई मांएं हमारे आस- पास हैं, जिनमें से कुछ को दिन भर डायपर पहनाए रखना पसंद होगा तो कुछ को नहीं। क्या हमारे बच्चे के लिए डायपर सुरक्षित है? यह सवाल हर मां के मन में कई बार आता होगा, वह चाहे मां बनने वाली हो या किसी नवजात की मां हो। हर व्यक्ति की डायपर को लेकर अलग-अलग सोच होती है। बड़े-बुजुर्ग अमूमन डायपर को असुरक्षित मानते हैं। उनके अनुसार, आज की मांएं अपनी आराम के लिए बच्चों को पूरे दिन डायपर में रखती हैं। उनमें से कई मांओं को तो ऐसा लगता है कि डायपर पहनने से बच्चों के पैरों के बीच की जगह चौड़ी हो जाती है, जबकि यह सरासर गलत है। मॉडर्न मांओं को पता है कि उनके बच्चे के लिए क्या सही है और क्या गलत। कामकाजी महिलाओं को अपने बच्चों के लिए डायपर का इस्तेमाल आसान लगता है, क्योंकि इस तरह से उन्हें आसानी होती है। फिर चाहे वे वर्क फ्रॉम होम करते हुए खुद बच्चों का ध्यान रखें या आया के भरोसे छोड़ें।

डायपर ब्रीदेबल मटीरियल के बने होते हैं, जिन्हें खास तौर पर नवजात शिशुओं के लिए तैयार किया जाता है, और ये पूरी तरह से सुरक्षित हैं। यदि आप इसका इस्तेमाल सही तरीके से करें तो यह किसी भी तरह से खराब नहीं है।

डायपर पहनाते समय जरूरी बातें

शिशु को डायपर पहनाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखना जरूरी है। कुछ बच्चों की स्किन

सेंसिटिव होती है तो डायपर पहनाते समय आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि कहीं उन्हें किसी तरह का रैश तो नहीं हो रहा है। डायपर पहनाने का मतलब यह नहीं है कि आप देर तक उन्हें एक ही डायपर में रहने दें। हर 3 से 4 घंटे के बीच डायपर को बदलना ही चाहिए। अगर आपका बच्चा गीले डायपर में रह गया तो उसे ठंड लगने का जोखिम हो सकता है। अगर बच्चे ने डायपर में पॉटी कर दी है तो बिना एक मिनट की भी देरी किए डायपर तुरंत बदलना चाहिए। एक के बाद दूसरा डायपर पहनाने से पहले थोड़ा समय बच्चे को बिना डायपर के रहने दें। इससे उसकी स्किन सांस ले पाएगी। अगर आप घर से बाहर निकल रही हैं तो अपने बैग में एक्स्ट्रा डायपर जरूर रखें।

कैसे चुनें डायपर का साइज

नवजात शिशु के लिए डायपर चुनते समय आप दो साइज चुन सकती हैं- एक्स्ट्रा स्मॉल या स्मॉल। बच्चा जैसे-जैसे बड़ा होता जाता है, उसका वजन भी बढ़ता जाता है। डायपर पर वजन के अनुसार साइज लिखा रहता है। आप उसकी मदद से अपने बच्चे के लिए सही साइज का डायपर चुन सकती हैं। एकदम फिटिंग वाले डायपर की बजाय थोड़ा ढीला डायपर ही पहनना सही रहता है।

कैसे रखें रैश फ्री

बच्चे को डायपर पहनाने से पहले हमेशा डायपर वाली जगह पर नारियल का तेल जरूर लगाएं। डायपर हटाने के बाद वहां पहले पानी से धोएं और मुलायम कपड़े से पोंछें। आप चाहें तो किसी अच्छे वेट टिश्यू का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। फिर तेल लगाने के बाद ही डायपर पहनाएं। रैश से बचाने के लिए हमेशा एक साइज बड़ा डायपर ही चुनें। डायपर समय-समय पर बदलती रहें अन्यथा रैश बच्चे को बहुत परेशान कर सकता है। अमूमन लोग डायपर पहनाते समय पाउडर लगाते हैं, इससे बचें।

डायपर खरीदने से पहले

डायपर बच्चे की स्किन के सीधे संपर्क में रहता है, इसलिए यह सलाह दी जाती है कि डायपर खरीदने से पहले कुछ चीजों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। रात में इस्तेमाल के लिए वे डायपर खरीदें, जिन्हें ओवरनाइट के लिए खास तौर पर डिजाइन किया गया है। दिन के समय हेवी डायपर पहनाने से बचें। जेल बेस या स्किन क्रीम वाले डायपर का इस्तेमाल सही रहता है या फिर आप क्लोथ डायपर खरीदें।

डायपर के कुछ आम मिथक

डायपर से जुड़े कुछ ऐसे मिथक हैं, जिनके बारे में सच जानना सबके लिए जरूरी है, खासकर नई मांओं के लिए-

रैश का कारण

डायपर ही सिर्फ एक वह वजह नहीं है, जिसकी वजह से आपके बेबी को रैश होते हैं। इसके लिए शिशु के पेशाब और पॉटी से निकला केमिकल और नमी भी जिम्मेदार होते हैं। इसके बाद इसमें जुड़ता है गीला और खराब फिटिंग वाला डायपर। कई बार बच्चे को खिलाया गया फूड भी इस रैश का जिम्मेदार हो सकता है।

बड़े साइज से नहीं होता रैश

यह बिल्कुल गलत सोच है, आपको ऐसा डायपर लेना चाहिए जो बढ़िया फिट वाला और कम्फर्टेबल हो, न कि ढीला हो। यदि डायपर बहुत ढीला होगा तो उससे शुशु बाहर निकलने का खतरा रहता है।

रात में बार-बार डायपर चेक करना जरूरी नहीं

ऐसा करने की बिल्कुल जरूरत नहीं, जब तक कि आपके शिशु ने पॉटी की हो या वह बहुत ज्यादा पेशाब कर रहा हो। यूं तो डायपर को हर 2-3 घंटे पर बदलते रहना जरूरी है लेकिन रात के समय जब आप नाइट स्पेशल डायपर अपने बच्चे को पहनाती हैं तो बार-बार चेक करने की जरूरत नहीं पड़ती। रात को ऐसे भी बच्चे दिन की तरह बार-बार शुशु नहीं करते हैं। हां, यह जरूर है कि उसके सोने से ठीक पहले आप उसे डायपर पहनाएं।

पाउडर ना लगाएं

अमेरिकन एकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स की सलाह है कि बच्चे को डायपर पहनाते समय पाउडर कतई ना लगाएं। आज के समय में ड्राईनेस के लिए पाउडर लगाने की जरूरत नहीं है क्योंकि आज के डायपर बखूबी वह काम करते हैं। हां, आप चाहें तो डायपर रैश क्रीम जरूर लगा सकती हैं।

गीला नहीं है तो ना बदलें डायपर

चूंकि डायपर गीला नहीं है तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपको डायपर बदलना नहीं है। वह जितनी देर तक एक ही डायपर पहना रहेगा, उसे इन्फेक्शन होने का खतरा ज्यादा रहेगा। बेहतर तो यह है कि आप हर 2-3 घंटे पर डायपर बदलती रहें।

क्लोथ डायपर बनाम डिस्पोजेबल डायपर और इसके फायदे एवं घाटा

अमूमन नई मांएं क्लोथ डायपर और डिस्पोजेबल डायपर के बीच कन्फ्यूज हो जाती हैं, जबकि दोनों के अपने फायदे और घाटा हैं।

क्लोथ डायपर

फायदे : क्लोथ डायपर का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह डिस्पोजेबल डायपर से सस्ता पड़ता है। इसे एक साथ बहुत ज्यादा खरीदने की जरूरत नहीं पड़ती है। इसको धो कर दोबारा इस्तेमाल में लाया जा सकता है। यह बच्चों के लिए टॉयलेट ट्रेनिंग को भी आसान बनाता है।

घाटा : डिस्पोजेबल डायपर की तुलना में क्लोथ डायपर में बहुत समय लगता है। अगर बच्चे ने इसे गन्दा किया तो इसे तुरंत धोकर दूसरा डायपर पहनाना पड़ता है।

डिस्पोजेबल डायपर

फायदे : यह आपका कम समय लेता है। गन्दा होने पर इसे रोल कीजिए और सीधे डस्टबिन में डाल दीजिए। इसे कैरी करना भी आसान है।

घाटा : डिस्पोजेबल गंदे डायपर पर्यावरण के लिए नुकसानदेह हैं और ये नॉन बायो-डिग्रेडेबल भी होते हैं।

डायपर फैक्ट्स

पॉटी ट्रेनिंग में देरी : यह बात बिल्कुल सच है कि जो बच्चे लगातार डायपर पहने रहते हैं, उन्हें पॉटी ट्रेनिंग में समय लगता है। रिसर्च भी बताते हैं कि जो बच्चे डिस्पोजेबल की बजाय क्लोथ डायपर पहनते हैं, उन्हें टॉयलेट और पॉटी ट्रेनिंग में कम दिक्कत होती है और वे जल्दी सीख जाते हैं।

तरह-तरह के डायपर : अब के डायपर पहले से कहीं ज्यादा अच्छी क्वालिटी में आने लगे हैं। एडजस्टेबल स्ट्रैप और वेल्क्रो की वजह से ये कम्फर्टेबल हो गए हैं। अब डिस्पोजेबल लाइनर वाले डायपर आने लगे हैं, जिन्हें हटाकर आप सीधे फ्लश कर सकते हैं।

नैचुरल डायपर : वूल, बैम्बू, ऑर्गेनिक कॉटन और हेम्प क्वालिटी के नैचुरल क्लोथ डायपर लोगों की पसंद बनते जा रहे हैं। माइक्रोफाइबर या फ्लीस क्वालिटी के डायपर पर्यावरण के लिए सही नहीं हैं।

इको फ्रेंडली डायपर : इको फ्रेंडली होने का मतलब यह नहीं कि ये अपने आप बायोडिग्रेड हो जाएंगे। ये पूरी तरह से बायोडिग्रेड नहीं होते हैं और यदि होते भी हैं तो पेशाब और पॉटी समस्या है। ■

पर्फेक्ट फीडिंग ब्रा के लिए याद रखिए ये कमाल के टिप्स

अगर आप फीडिंग ब्रा खरीदने की तैयारी में हैं तो इससे जुड़ी कुछ बातें आपके लिए जानना जरूरी है ताकि आपको पूरा आराम मिल सके और बेबी की नर्सिंग भी बेस्ट हो।

चयनिका निगम

मातृत्व का दौर सिर्फ बच्चे के आने के साथ नहीं शुरू होता है, बल्कि बच्चे की देखभाल, खानपान से भी इस दौर की शुरुआत होती है। देखभाल और खानपान दोनों का ही हिस्सा है बच्चे के लिए मां का दूध। इस दूध से सिर्फ बच्चे का पेट ही नहीं भरता है बल्कि ये उसकी परवरिश का ही रूप है। और इस पूरी प्रक्रिया में फीडिंग ब्रा नई मां का खूब साथ देती है। ये नई मां को दूध पिलाने से जुडी दिक्कतों से दूर रखती हैं और इनके साथ दूध पिलाना आसान भी हो जाता है। ज्यादातर छोटे बच्चे की माएं अब फीडिंग ब्रा चुनने लगी हैं, लेकिन ये चुनाव आराम देगा नहीं बल्कि छीन लेगा। इसलिए इसको इसका चुनाव कैसे करें या इसे कैसे खरीदें जैसे सवाल मन में उठना लाजिमी है। इन सवालों के जवाब पाकर ही आप अपने लिए एक बेस्ट फीडिंग ब्रा चुन पाएंगी। आपके फीडिंग ब्रा से जुड़े सभी सवालों के जवाब ये रहे-

शॉपिंग इतनी जल्दी ?

कई बार महिलाएं फीडिंग ब्रा की शॉपिंग डिलिवरी से पहले कर लेती हैं क्योंकि बच्चा आने के बाद खरीदारी मुश्किल होगी, लेकिन ये गलत है। प्रेग्नेंसी और लैक्टैशन के समय आपके ब्रेस्ट का साइज कैसे बदलेगा, ये आप पहले से अंदाजा नहीं लगा सकती हैं। हर महिला का अनुभव इस मामले में अलग होता है। जैसे- कई महिलाओं के कप साइज में 4 गुना फर्क पड़ता है तो किसी के कप साइज में अंतर पड़ता ही नहीं है। ऐसे में फीडिंग ब्रा पहले से खरीदना गलत निर्णय हो सकता है। डिलिवरी के बाद सही साइज के हिसाब से ही फीडिंग ब्रा खरीदें।

क्या है सही समय

एक्सपर्ट कहते हैं कि फीडिंग ब्रा खरीदने के लिए साइज लेने का सही समय डिलिवरी के 3 से 4 महीने बाद आता है। पूरे दिन में सही समय की बात करें तो दोपहर का समय सही रहता है या फीडिंग से पहले का समय जब ब्रेस्ट फुल हों।

अगर डिलीवरी से पहले खरीदनी पड़े तो

इसके बाद भी अगर आपको डिलीवरी के पहले फीडिंग ब्रा खरीदनी है तो प्रेगनेंसी के 8वें महीने में ऐसा किया जा सकता है। इस वक्त आपको ज्यादातर बेबी फैट मिल जाता है। बहुत से शारीरिक बदलाव भी इस वक्त तक हो चुके होते हैं, तो इस वक्त फीडिंग ब्रा का साइज लिया जाना सही रहता है।

बैठकर पहनना है

जब ब्रा खरीदने की बारी आए तो आपको इसमें सॉफ्टनेस जांचना जरूरी हो जाता है। इससे आपकी त्वचा को कोई नुकसान भी नहीं होना चाहिए। इसलिए इसे लेते समय इन दो बातों को तो जांचें ही, लेकिन इसके साथ एक काम और करना है कि ब्रा खरीदते समय हमेशा इसे बैठ कर पहनें। फिर खड़े हों और देखें ये आपको

कितना सपोर्ट करती है। आगे की ओर हल्का झुक कर भी देखा जा सकता है।

कप साइज ना हो बड़ा

बहुत सी महिलाएं कप साइज बड़ा लेती हैं ताकि कसाव महसूस ना हो, लेकिन ये गलत है। बड़ा कप साइज लेने से वैसी ही आपको दिक्कत होगी जैसी छोटा खरीदने पर होती है। याद रखिए फीडिंग ब्रा स्ट्रेचिंग मटेरियल की बनी होती हैं। इसके साथ आपको ज्यादा दिक्कत नहीं होती है। इसलिए हमेशा सही साइज की फीडिंग ब्रा ही खरीदें।

आपके पास भी हैं विकल्प

जैसे प्रेगनेंसी के पहले आपके पास ढेरों तरह की ब्रा के विकल्प मौजूद होते हैं ठीक वैसे ही डिलीवरी के बाद की फीडिंग ब्रा में भी बहुत से विकल्प आपको मिल जाते हैं। फीडिंग ब्रा में आपके लिए मौजूद विकल्प हैं-

- पम्पिंग ब्रा
- स्ट्रेप्लेस ब्रा
- स्पोर्ट्स ब्रा
- ड्राप कप ब्रा
- वायर फ्री ब्रा
- लाइट पैडेड ब्रा

समय के हिसाब से

आपको समय के हिसाब से ब्रा का चुनाव करना होगा। जैसे- मां बनने के बाद के समय आपको ज्यादा आरामदायक ब्रा चाहिए होगी, तब आप ब्रेस्ट फीडिंग की आदि नहीं होंगी। इस वक्त आपको आसानी से खुलने वाली और कोई परेशानी न देने वाली ब्रा खरीदनी होगी, लेकिन इसके कुछ महीने बाद जब आप इसकी आदि हो जाएंगी तो आप दूसरी तरह की ब्रा भी खरीद सकती हैं। इस वक्त तक आप बच्चे के साथ बाहर भी निकलने लगेंगी तो परिस्थितियों के हिसाब से आपको अलग-अलग तरह की ब्रा खरीदनी पड़ सकती है। आप इस वक्त अपनी स्टाइल के हिसाब से भी ब्रा की खरीदारी कर सकती हैं।

साइज कैसे जानें?

फीडिंग ब्रा का सही साइज खरीदने के लिए ये जानना जरूरी है कि सही साइज नापा कैसे जाए। इसके लिए आपको ब्रेस्ट के ठीक नीचे के हिस्से को नापना होगा। यहां पर टेप को कसकर नहीं रखना है बल्कि ऐसे रखना है कि आरामदायक या कहें फ्लेक्सिबल रहे। टेप को हमेशा किसी पूरी संख्या (next whole, even number) तक नापें। ये आपका बैंड साइज हो गया, लेकिन अब आपको कप साइज भी नापना होगा। इसके लिए पीछे से टेप लाते हुए ब्रेस्ट के बीच तक लाएं। अब ब्रेस्ट साइज से बैंड साइज को घटा दें। इन अंतर के हिसाब से कप साइज ऐसे पता चलेगा-

- 2 इंच का अंतर- बी कप
- 3 इंच का अंतर- सी कप
- 4 इंच का अंतर- डी कप

जैसे अगर आपके ब्रेस्ट के नीचे का साइज 34 है और ब्रेस्ट का साइज 38 है तो इन दोनों को घटाने पर 4 इंच के इस अंतर के साथ आपके लिए डी कप सही रहेगा। सही ब्रा साइज हो जाएगा 34 डी।

चौड़ी स्ट्रेप चुनें

अपने लिए फीडिंग ब्रा का चुनाव करते समय इसकी स्ट्रेप पर जरूर ध्यान दें। ये चौड़ी होनी चाहिए ताकि ब्रेस्ट के वजन को बराबर से बांटा जा सके। इससे आपको काफी आराम भी रहेगा। कभी भी अनकम्फर्ट नहीं महसूस होगा।

एक से अधिक खरीदें

याद रखिए फीडिंग ब्रा कभी भी 1 नहीं खरीदनी है, बल्कि तीन खरीदनी हैं। फिर जिसमें आपको सबसे ज्यादा आराम लगे, उसे ही आगे पहनने के लिए खरीदें।

नर्सिंग फ्लेप खुले हों तब

फीडिंग ब्रा में आराम वाला फैक्टर इतना अच्छा होना चाहिए कि जब बच्चे को फीड कराने के लिए नर्सिंग फ्लैप खुले हों तब भी दिक्कत न हो। मतलब इस ब्रा का फ्लैप खुला हो तब भी ये नीचे की ओर ब्रेस्ट को सपोर्ट करती हो।

वायर फ्री, सीम फ्री

फीडिंग ब्रा अंडरवायर न हो तो अच्छा है। इससे मिल्क ब्लॉक हो जाता है। इस वक्त सीम फ्री ब्रा भी न चुनी जाए वही अच्छा है। रात के समय के लिए स्लीप ब्रा पहनना आपके लिए ठीक रहेगा। इससे रात को सोते समय ब्रेस्ट पैड अपनी जगह पर भी रहते हैं।

अगर छोटा होगा कप साइज

फीडिंग ब्रा का साइज सही न हो तो कई दिक्कतें हो सकती हैं। कप का साइज भी सही होना चाहिए। ऐसा नहीं होगा तो क्या-क्या दिक्कतें होंगी, जान लीजिए-

- ब्रेस्ट में सूजन
- दूध पिलाने में कठिनाई
- ब्रेस्ट में संक्रमण
- पीठ में दबाव
- ब्रेस्ट के नीचे रैशेज

जब ऑनलाइन खरीदें फीडिंग ब्रा

जब फीडिंग ब्रा ऑनलाइन खरीदने की जरूरत पड़े तो सबसे पहले कंपनी की साइज गाइड को देखें और उसी के हिसाब से ब्रा खरीदें और इससे भी पहले वेबसाइट की रिटर्न पॉलिसी जरूर समझ लें, ताकि गलत खरीदारी पर आपको रिटर्न की दिक्कत न हो।

बैंड साइज छोटा, कप साइज बड़ा

कई बार ऐसा भी होता है कि आपका बैंड साइज तो छोटा ही होता है लेकिन बच्चा आने के बाद कप साइज बड़ा हो जाता है। बहुत बड़े कप साइज जैसे- जी, एच, आई आदि बड़े बैंड साइज के साथ ही मिलते हैं, जैसे- 40, 44, 42 अब अगर बैंड साइज गलत होगा तो भी दिक्कत और कप साइज गलत हो तो भी दिक्कत। ऐसे में ऑनलाइन मिलने वाले कई स्टोर हैं जो बड़े ब्रेस्ट के हिसाब से फीडिंग ब्रा देते हैं। आपको उनकी तलाश करनी होगी।

लीकेज प्रूफ फीडिंग ब्रा आपके लिए

जिन महिलाओं को लैक्टेशन के समय बहुत दूध आता है, उनके लिए एक समस्या लीकेज की भी होती है। इन महिलाओं को कई बार बहुत शर्मिंदा होना पड़ता है क्योंकि ये लीकेज कहीं भी और कभी भी शुरू हो जाती है। ऐसे में बाजार में या ऑनलाइन मिलने वाली लीकेज प्रूफ फीडिंग ब्रा अच्छी रहती है। ये लीकेज होने पर दूध को सोख लेती हैं। इसमें कप नॉन पैडेड, नॉन वायर्ड होते हैं। इसमें दूसरी फीडिंग ब्रा की तरह आराम से जुड़े विकल्प भी पूरे होते हैं। इनको अपने पसंद के कलर में चुन लीजिए। ■

इम्युनिटी मजबूत तो बच्चा तंदुरुस्त

बच्चों की इम्युनिटी मजबूत करना आज के समय में बहुत जरूरी है। बच्चों की इम्युनिटी के लिए फायदेमंद खाने से जुड़ी सभी बातें बता रही हैं छत्रपति शाहू जी महाराज यूनिवर्सिटी, कानपुर में असिस्टेंट प्रोफेसर और पोषण विशेषज्ञ डॉ. भारती दीक्षित-

चयनिका निगम

हर उम्र में इम्युनिटी बढ़ाने के लिए 4 बातें याद रखना जरूरी है। इन चार जरूरी बातों को जिंदगी में शामिल करने के बाद किसी भी तरह कि बीमारी किसी भी उम्र में आसपास नहीं फटकेगी। परिवार में सभी की सेहत को लेकर तनावमुक्त रहेंगे, ये बात पक्की है-

- व्यायाम
- आराम
- तनाव से दूरी
- पौष्टिक खाना

मां से मिले इम्युनिटी

नवजात बच्चों की इम्युनिटी की बात करें तो उन्हें मां से ही ये मिलती है। इसका सबसे लाभदायक स्रोत मां का दूध है। इसलिए नवजात बच्चों को मां का दूध जरूर दें। समय के साथ उनकी इम्युनिटी इतनी मजबूत हो जाती है कि फिर वो संक्रमण से लड़ने को तैयर हो जाते हैं।

कोलेस्ट्रम में हैं सारे गुण

मां का पहला गाढ़ा पीला दूध ही कोलेस्ट्रम कहलाता है। ये एक ऐसी दवा है, जो बच्चे के लिए सबसे शक्तिशाली दवा का काम करती है। इसमें भरपूर एंटीबॉडी होते हैं। इसको ऐसा तत्व भी माना जाता है, जो बच्चे के इम्यून सिस्टम को सही तरीके से संक्रमण के खिलाफ लड़ने के लिए तैयार कर देते हैं। प्रीबायोटिक्स, प्रोबायोटिक्स आदि भी ब्रेस्टफीड के दौरान बच्चे में आ जाते हैं। ब्रेस्टफीड आपके बच्चे के इम्यून सिस्टम को मजबूत करता जाता है।

पानी और इम्युनिटी

पानी पीने की सलाह बहुत बार दी जाती है, लेकिन बहुत कम लोग इसको फॉलो कर पाते हैं। अब जब बच्चे की इम्युनिटी बढ़ाने की बारी आई है तो आपको उनके पानी पीने का ध्यान रखना होगा। ऐसा इसलिए क्योंकि पानी पीने से बहुत सारे ऐसे बैक्टीरिया और टॉक्सिन शरीर से बाहर निकल जाते हैं, जिनके रहने से संक्रमण हो सकता है। पानी की मदद से पोषक तत्व और ऑक्सीजन बॉडी के हर हिस्से में फैल जाते हैं। फिर बेकार तत्व बॉडी से निकल जाते हैं। कोशिश करें बच्चा एक दिन में कम से कम 2 से 3 लीटर पानी जरूर पिए। आप लिक्विड डाइट के लिए सूप, जूस, कोकोनट वाटर, छाछ और दूध भी बच्चे को नियमित तौर पर दे सकती हैं।

विटामिन-ई लड़ेगा संक्रमण से

विटामिन-ई का सेवन बच्चों की इम्युनिटी बढ़ाने में खास तौर पर मदद करता है। ये एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है, जो आपके बच्चे को कई बीमारियों से लड़ने के लिए तैयार कर देगा। इसके सेवन के लिए आपको बच्चे के आहार में कुछ चीजें शामिल करनी होंगी जैसे-

- सूरजमुखी के बीज
- बादाम
- सोयाबीन का तेल
- मूंगफली या पीनट बटर
- हेजल नट

अखरोट आएगा बच्चों को पसंद

अखरोट में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, जो कई तरीके से बच्चे को संक्रमण और बीमारियों से बचाता है। बीमारियों से लड़ने के लिए बॉडी मजबूत होती है। इससे बच्चे सांस के संक्रमणों से बचे रहते हैं। इसको बच्चे साबुत नहीं खाते हैं तो इन्हें खाने में मिलाना भी कठिन नहीं होता है। इसको पीस कर या छोटे टुकड़े करके खाने में मिला दीजिए बच्चे खा लेंगे।

सनशाइन विटामिन बने बच्चे का आहार

यहां बात सूरज की किरणों से मिलने वाले विटामिन-डी की हो रही है। इसके लिए थोड़ी देर के लिए ही सही लेकिन सूरज की रोशनी में जरूर बच्चे को बैठने के लिए कहिए। लेकिन आपको बच्चे को कुछ और चीजें भी खिलानी होंगी जैसे-

- सलमन
- टूना
- एग योक
- गाय का दूध
- सोया मिल्क
- मशरूम

विटामिन-सी

कोरोना काल के शुरू होते ही हमें विटामिन-सी की अहमियत पता चल गई थी, लेकिन संतरे और नींबू से ज्यादा विटामिन-सी के स्रोतों के बारे में हममें से ज्यादातर लोग नहीं जानते हैं। तो विटामिन-सी के साथ संक्रमण को मात देने के लिए तैयार हो जाइए और आहार में इस विटामिन के लिए क्या-क्या शामिल कर सकती हैं, जान लीजिए-

- पालक
- बेल पेपर
- स्ट्रॉबेरी
- पपीता
- ब्रसल स्प्राउट

आयरन बनाए मजबूत

आयरन हमारी बॉडी को मजबूत बनाने में अहम रोल निभाता है। आयरन ही ऑक्सीजन को सेल्स तक ले जाता है। इसके साथ इम्यून सिस्टम की प्रक्रिया में भी ये अहम रोल निभाता है। इसको आहार में शामिल करने के लिए आपको कई चीजें खानी होंगी, उनमें से कुछ हैं-

- चिकन
- हरी पत्तेदार सब्जियां
- ब्रोकोली
- छोले
- राजमा
- मछली

इन्फेक्शन फाइटर है विटामिन-ए

विटामिन-ए को भी संक्रमण से लड़ने वाला तत्व माना जाता है। इसको बच्चे के खाने में किसी भी तरह जरूर शामिल करें। कई सारी रंगीन सब्जियों में ये भरपूर पाया जाता है। ये नॉन वेज में भी पाया जाता है और वेज में भी इसलिए इसके ऑप्शन कई हैं-

- मछली (टूना)
- मीट
- गाजर
- कद्दू
- शकरकंद
- गाढ़ी हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां

हायजीन न भूलें

बाकि हर चीज से पहले हायजीन को भी याद रखना होगा। इस तरह से किसी भी तरह का संक्रमण बच्चों की बॉडी में आ ही नहीं पाएगा। खाने के पहले और बाद में हाथ धोना, हर थोड़ी-थोड़ी देर में हाथ धोना हायजीन का हिस्सा है, इन्हें आप जरूर आजमाएं।

बच्चा कितनी देर सोता है

बच्चों को कम-से-कम 10 से 14 घंटे की नींद पूरी करनी चाहिए। इतनी नींद पूरी करने का बेहतरीन असर बच्चे की इम्युनिटी पर पड़ता है। बच्चा जल्दी नहीं सो रहा है तो आप भी अपना रूटीन कुछ ऐसा बनाएं कि उसको लगे कि आप भी सोने जा रही हैं।

ये मसाले करेंगे मदद

भारतीय खाने में इस्तेमाल होने वाले बहुत से मसालों में एंटीवायरल और एंटी बैक्टीरियल खासियतें होती हैं। इनसे व्हाइट सेल के उत्पादन को भी बढ़ावा मिलता है। इतना ही नहीं ये बेहतरीन एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं। इन मसालों में कुछ के नाम हैं- लहसुन, अदरक, हल्दी। लहसुन तो जुकाम और फ्लू का भी दुश्मन बन जाता है। इनका स्वाद भले बच्चे को खराब लगता हो लेकिन उनकी सेहत को ये बिलकुल भी खराब नहीं लगेगा। इनको खाने में ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल कीजिए और बच्चे के इम्यून सिस्टम को मजबूत कीजिए।

प्रोटीन करेगा कमाल

बच्चों की इम्युनिटी मजबूत करने के लिए उन्हें मैक्रोन्यूट्रीएंट्स जैसे- प्रोटीन का सेवन जरूर करना पड़ेगा। इसमें मिल्क प्रोटीन तो शामिल है ही, अंडे और एनीमल प्रोटीन भी इसका हिस्सा है। अंडे के पीले हिस्से में कई सारे पौष्टिक तत्व एक साथ होते हैं, जैसे- एंटीऑक्सीडेंट और मिनरल्स। इसको ऑमलेट बनाकर खाएं या उबाल कर या फिर किसी भी दूसरी तरह खाने में शामिल करें। ये बच्चे की इम्युनिटी के लिए सुपर फूड साबित होगा। अगर बच्चा नॉनवेज नहीं खाता है तो उसे प्रोटीन के लिए दाल, राजमा आदि खिलाएं।

बच्चे जब न खाएं

बच्चे अक्सर सब्जियां या ड्राई फ्रूट नहीं खाना चाहते हैं, लेकिन अगर आप थोड़ी सूझबूझ से काम लेंगी तो ये काम भी आसान हो जाएगा। इसके लिए कुछ ट्रिक्स ये रहें-

- बच्चे को नूडल खाने का शौक है तो उसके लिए घर पर आटे की सिंवई बना लें। अब ढेर सारी सब्जियों के साथ बिलकुल नूडल वाले स्टाइल में इन्हें बना लें। बच्चे को ये जरूर पसंद आएगा।
- जब बच्चा ड्राईफ्रूट न खाता हो तो आप कई तरह के मेवे पीस कर रख लें। अब इन्हें उसके खाने में ऊपर से डाल दें या दूध में मिला दें। उसे पता नहीं चलेगा और उसके शरीर में ड्राईफ्रूट भी पहुंच जाएंगे।
- पिज्जा हमेशा आटे के बेस में बनाएं, बर्गर भी आटे के बन में ही बनाएं। ■

मोबाइल ऐप्स जो करें न्यू मॉम्स की मदद

मातृत्व एक वरदान है और शिशु की हर समस्या का समाधन भी। इसमें मां बनने की तैयारी से लेकर आपकी गर्भावस्था के दौरान मन में बार-बार उठने वाले सवालों के सभी जवाब आपको इस एकमात्र ऐप पर आसानी से मिल जाएंगे।

ज्योति सोही

पहली बार मां बनना और एक नवजात शिशु को अपने आंचल में समेट लेना जीवन की सबसे बड़ी खुशी है। अब तक अपनी कल्पनाओ में जिसके चेहरे और हाव-भाव को हम नौ महीनों तक महसूस करते हैं, वो अचानक पलक झपकते ही हमारी बांहों में आ जाता है। फिर शुरू होती है नन्हे मुन्ने के जीवन की शुरुआत। मगर इस सफर में हर मोड पर हमारे मन में कई तरह के सवाल उठते हैं कि शिशु के लिए क्या अच्छा है क्या बुरा या अगर आप मां बनने वाली हैं तो शरीर में होने वाले बदलाव स्वाभाविक हैं या फिर किसी बीमारी का संकेत। दरअसल, गर्भवती होने के बाद एक महिला को ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। क्योंकि एक छोटी सी गलती मां और बच्चे दोनों के लिए नुकसानदेह हो सकती है। आज टेक्नोलॉजी ने प्रेग्नेंसी के टाइम में देखभाल के मुश्किल काम को बहुत आसान बनाया है। स्मार्ट फोन में प्रेग्नेंसी केयर से जुड़े एप्लीकेशंस ने इसमें प्रेग्नेंट महिलाओं की काफी मदद की है। इन ऐप के जरिये आप हर पल की जानकारी अपने मोबाइल पर पा सकती हैं। तो चलिए हम आपको बताते हैं उन प्रेग्नेंसी ऐप के बारे में जिसमें प्रेग्नेंसी से लेकर बच्चे की देखभाल संबंधित सारी जानकारी मौजूद हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान बॉडी में पूरे नौ महीने तक होने वाले हर बदलाव जैसे- वजन बढ़ना, कॉन्ट्रेक्शन, किक्स जैसी कई बातों को रजिस्टर कर सकती हैं। यह ऐप आपको और आपके मेडिकल प्रोवाइडर को हर वो जरूरी जानकारी देगा, जिससे आपको गर्भावस्था के दौरान और बच्चे को जन्म देने तक कोई भी परेशानी पेश नहीं आएगी। साथ ही ऐप में आपको वीकली प्रेग्नेंसी गाइड, एजुकेशनल ब्लॉग पोस्ट, बेबी शॉपिंग लिस्ट और आपके अप्वाइंटमेंट और प्रोग्रेस को ट्रैक करने वाले कैलेंडर भी शामिल हैं।

बेबी सेंटर

मातृत्व एक वरदान है और शिशु की हर समस्या का समाधन भी। इसमें मां बनने की तैयारी से लेकर आपकी गर्भावस्था के दौरान मन में बार-बार उठने वाले सवालों के सभी जवाब आपको इस एकमात्र ऐप्प पर आसानी से मिल जाएंगे। इसके अलावा नवजात शिशु और नई मां के जीवन से जुड़ी हर जानकारी बेबी सेंटर पर दिए गए लेखों के ज़रिए आप हासिल कर सकती हैं। ये सारी जानकारी लेखों के अलावा स्लाइड शो और संबंधित वीडियो के ज़रिए भी आप तक पहुंचाई जाती है। यह एक ऐसी ऐप है, जो गर्भधारण के दिन से ही काम शुरू कर देता है। जब आप गर्भधारण कर लेती हैं, तो यह बच्चे पर नजर रखती है और एक अभिभावक की तरह आपको रास्ता दिखाती है। बच्चे के पैदा होने के शुरुआती हफ्तों तक की देखभाल के बारे में भी यह बताता है।

हेल्थ साथी लाइफ केयर

ये भी एंड्रॉइड ऐप है, जो हाल ही में मां बनी महिलाओं के लिए काफी उपयोगी है। इस ऐप के जरिए आप अपने बच्चे की हेल्थ ट्रैक कर सकती है। इसमें वेक्सिनेशन, न्यूट्रिशियन और मेडिसिन के अलावा कई जरूरी जानकारियां मौजूद हैं। ऐप के साथ ही इसकी वेबसाइट भी है, जहां से आप इस ऐप के बारे में ज्यादा जानकारी ले सकती हैं।

द बंप प्रेग्नेंसी

इस ऐप के जरिए आप सप्ताह दर सप्ताह अपनी प्रेग्नेंसी की रिपोर्ट जान सकती हैं। इसके अलावा आप अपने मन में उठ रहे कई सवालों

के जवाब इस ऐप के जरिए जान सकती हैं। इस एप में उन्हें अपने सवालों के जवाब तीन सोर्स से मिलते हैं, बंप एडिटोरियल स्टाफ, दूसरा बंप टीम ऑफ एक्सपर्ट और तीसरा अनुभवी मांओं के जरिए। इस ऐप में बच्चों के लिए बेबी प्रोडक्ट के कैटेलॉग भी मौजूद हैं।

ग्लो नर्चर

यह ऐप इस तरह से डिजाइन किया गया है कि इसके जरिए गर्भवती महिला और उनके गर्भ में पल रहे शिशु की सही देखभाल के बारे में जानकारी पा सकती हैं। इस ऐप में गर्भवती महिलाएं अपने अनुभव और जरूरतों को साझा कर सकती हैं। आपके दिए गए डाटा के आधार पर यह ऐप आपको अलर्ट भी भेजता है। इससे यह भी पता चल जाएगा कि इन दिनों गर्भवती महिला का स्वास्थ्य सही है या नहीं। इसके अलावा ग्लो नर्चर ऐप में गर्भावस्था से जुड़े हजारों लेख मौजूद हैं जिनसे आप अपने सवालों के सही-सही जवाब तलाश सकती हैं। साथ ही इसमें बहुत खूबसूरत ढंग से चार्ट और इनोवेटिव सिंपटम्स ट्रैकर बना हुआ है। यह ऐप गर्भावस्था से जुड़े हर जवाब एक ही जगह उपलब्ध कराती है। यह प्रसव के बाद की चीजें, जैसे- स्तनपान आदि भी सिखाती है।

माइंड द बम्प

यह ऐप ध्यान, सचेतन व गर्भावस्था के दौरान सेहत की देखभाल के लिए प्रशिक्षित विशेषज्ञों द्वारा बनाई गई है। आपके दिमाग व शरीर को सक्रिय रखने और गर्भधारण तक आने वाली चुनौतियों से निपटने के लिए यह काफी अच्छी ऐप है। यह गर्भावस्था के दौरान मानसिक सहायता के लिए एक अनोखी ऐप है।

पॉजिटिव प्रेग्नेंन्सी

गर्भवती होना एक औरत की जिंदगी के सबसे हसीन लम्हों में से एक होता है। लेकिन इसके कारण काफी शारीरिक व मानसिक बदलाव भी होते हैं। यह ऐप होने वाली मां के मन को दृश्यों, कथनों व दवाइयों की जानकारी आदि के माध्यम से स्वस्थ व शांत बनाए रखने में मदद करता है। यह उस मुश्किल वक्त में मदद के लिए सबसे बेहतर ऐप्स में से एक है।

शीरोज़

शीरोज़ एक ऐप है, जहां महिलाएं अपने प्रेग्नेंसी के टाइम के अनुभवों को आपस में एक-दूसरे के साथ शेयर करती हैं। यह ऐप उन विभिन्न समुदायों पर महिलाओं को जोड़ता है, जो उनके हित में हैं। ऐप ने महिलाओं को बातचीत करने और विचारों का आदान-प्रदान करने के लिए एक सुरक्षित ग्रुप दिया है।

मॉम्सप्रैसो

मॉम्सप्रैसो जैसे ऐप के जरिए प्रेग्नेंट महिलाएं प्रेग्नेंसी से संबंधित किसी भी तरह का सवाल पूछ सकती हैं और उनके सभी सवालों के जवाब दिए जाते हैं ताकि वो अपने प्रेग्नेंसी टाइम को बिना किसी टेंशन के एंज़ॉय कर सकें।

क्लू

गर्भधारण से लेकर माहवारी तक से जुड़े लक्षणों को बताने वाला एक ऐप तैयार किया गया है। प्रजनन स्वास्थ्य पर नज़र रखने वाला यह ऐप महिलाओं में होने वाली माहवारी, प्रजनन और माहवारी से पहले मूड में होने वाले बदलावों का पूर्वानुमान लगा सकता है। यह ऐप तीन साल पुराना है। दुनिया भर के 180 देशों में 20 लाख से ज्यादा महिलाएं इसे इस्तेमाल करती हैं।

वाट टू एक्सपेक्ट प्रेग्नेंसी

ट्रैकर एक अच्छा ऐप है, ये दूसरे ऐप की ही तरह आपकी प्रेग्नेंसी से जुड़ी जरूरी जानकारियों पर नजर रखने में आपकी मदद करेगा। वैसे, इससे पहले वाले ऐप के विपरीत, यह प्रमाणित मेडिकल स्पेशलिस्ट की ओर से स्पेशलाइज पब्लिकेशंस के जरिए सलाह और टिप्स देगा, ताकि आपको बेहतर और सही तरीके से मां-पिता बनने में मदद मिले। ये सारी जानकारी आपको हर हफ्ते पैक के रूप में मिलेगी ताकि आप अपनी प्रेग्नेंसी पर नजर रख सकें। आपको इसमें वीडियोज और ब्लॉग आर्टिकल्स भी मिलेंगे।

मॉमी मेड्स

यह गर्भवती महिलाओं के लिए एक आसान ऐप है। इसमें आप कोई खास दवा या किसी दवा की सुरक्षा, सही मात्रा व उसके तत्व जैसी चीजें ढूंढ़ सकती हैं। इसमें 20,000 से ज्यादा दवाओं और तत्वों की सूची है। यदि आप किसी दवा या उसके इस्तेमाल को लेकर उलझन में हैं तो यह आपकी समस्या सुलझाने के लिए सबसे बेहतर है।

आज टेक्नोलॉजी ने प्रेग्नेंसी के टाइम में देखभाल के मुश्किल काम को बहुत आसान बनाया है। स्मार्ट फोन में प्रेग्नेंसी केयर से जुड़े एप्लीकेशंस ने इसमें प्रेग्नेंट महिलाओं की काफी मदद की है। इन ऐप के जरिये आप हर पल की जानकारी अपने मोबाइल पर पा सकती हैं। ■

अपने नवजात के फोटोशूट को यूं बनाएं यादगार

आजकल न्यू बॉर्न फोटोग्राफी का ट्रेंड काफी प्रचलन में है। इस ट्रेंड के साथ हर कोई चलना चाहता है। लेकिन इस तरह की फोटोग्राफी के लिए आपको सारी ट्रिक्स और टिप्स भी पता होनी चाहिए। तो देर किस बात की। आइए जानते हैं इन टिप्स और ट्रिक्स को-

मोनिका अग्रवाल

समय बदल रहा है। इस बदलते समय में कई तरह के ऐसे ट्रेंड हैं जिन्हें हर कोई फॉलो करना चाहता है। उसी में से एक है- न्यू बॉर्न फोटोग्राफी। जी हां, अपने नवजात बच्चे की फोटोग्राफी करवाना लोग बेहद पसंद कर रहे हैं, क्योंकि माता-पिता अपने नन्हें मुन्नों के बचपन की सारी यादों को एक खूबसूरत तस्वीर में उतार लेना चाहते हैं। अगर आप भी न्यू बॉर्न फोटोग्राफी करना या करवाना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको इस फोटोग्राफी के बारे में सारी जानकारी होनी चाहिए। आपको इससे जुडी ट्रिक्स के बारे में भी पता होना चाहिए, जिससे आपको मदद मिल सके। अगर आप प्रोफेशनल फोटोग्राफर हैं तो आपकी हर स्टाइल को लेकर अपनी अलग शैली भी होगी। लेकिन ये शैली हर किसी के पास हो, ऐसा जरूरी भी नहीं है। आज का हमारा ये लेख इस विषय में काफी हद तक आपकी मदद करेगा। चलिए जानते हैं-

1. अपनी अपेक्षाओं का रखें ख्याल

◆न्यू बॉर्न फोटोग्राफी भी दो तरह की होती है। पहली पोस्टर और दूसरी लाइफस्टाइल। इन दोनों को अलग-अलग वजहों से पसंद किया जाता है-

- **पोस्टर स्टूडियो फोटोग्राफी :** बात अगर न्यू बोर्न फोटोग्राफी में पोस्टर स्टूडियो फोटोग्राफी की करे तो ये बच्चे के जन्म के दो महीने के अंदर ही की जाती है। ये तब करनी चाहिए जब बच्चा नींद में हो। इस तरह की फोटोग्राफी में शॉट्स बच्चे पर केंद्रित होते हैं। आमतौर पर ऐसे में बच्चे को

कंबल, टोपी या हैंडबैग के साथ कम से कम चार घंटे तक फोटोग्राफी चल सकती है।

- **लाइफस्टाइल फोटोग्राफी :** इस तरह की फोटोग्राफी में नवजात को उसके घर और नेचुरल चीजों से जुड़ाव को दिखाते हुए की जाती है। इस तरह की फोटोग्राफी कम से कम 6 हफ्ते के बच्चे के साथ की जाती है और इसमें ज्यादा से ज्यादा दो घंटे का समय लगता है।

2. पूरी तैयारी करें

अगर आप अपने घर में न्यू बॉर्न फोटोग्राफी कर रहे हैं तो आप उतने ही तैयार रहें जितने तैयार आप किसी वेडिंग या किसी दूसरी फोटोग्राफी के लिए होते हैं। आप एक दिन पहले सारा सामान ध्यान से रखें। आपको एक आदर्श फोटोग्राफी के लिए आदर्श पैकिंग की काफी जरूरत होती है। वो आदर्श पैकिंग क्या है चलिए ये भी जान लेते हैं-

- कैमरा और बैकअप कैमरा ना भूलें।
- लेंस, मेमोरी कार्ड, फनी टॉय, न्यू बोर्न पोजिंग बीन बैग।
- बैकड्रॉप स्टैंड और क्लैम्प्स भी रखें।
- अपने बैग में स्पेस हीटर, स्टेयर, पिलै, फोटोग्राफी में इस्तेमाल किये जाने वाले प्रॉप।

3. मन को ऐसे करें तैयार

अगर आप एक सफल न्यू बॉर्न फोटोग्राफी करना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको अपने मन को पूरी तरह से तैयार करना होगा। आपको पता होना चाहिए कि आप अपना सेशन कैसे पूरा करेंगे और फोटोग्राफी के लिए बच्चे के लिए सभी सामान की लिस्ट कैसे रेडी करेंगे। बच्चे के कम्फर्ट जोन को ध्यान में रखना है और उसे बिलकुल भी परेशान नहीं करना है।

4. बच्चे को प्रेरित करने की जरूरत

न्यू बॉर्न फोटोग्राफी के लिए जितना पैरेंट्स के तैयार होने की जरूरत है, उतनी ही जरूरत बच्चे को प्रेरित करने की भी होती है। आप पहले से ही पोज को डिसाइड कर लें। फोटोग्राफी के लिए बच्चे के डिम्पल, आंखें, होठ और बालों पर ध्यान दें और उसे कैसे निखारना है ये आपको अच्छे से पता होना चाहिए। बच्चे के चलने और उसकी जम्हाई लेने के साथ उसकी हरकतों को अपने फ्रेम में कैद करने की कोशिश करें।

5. फ्रेम पर दें ध्यान

कई प्रोफेशनल फोटोग्राफर ऐसे होते हैं, जो पोर्ट्रेट और वेडिंग फोटोग्राफी में काम करना बेहद पसंद करते हैं। लेकिन न्यूबॉर्न फोटोग्राफी के बढ़ते चलन ने प्रोफेशनल फोटोग्राफर का ध्यान भी इस ओर खींचा है अगर आप खुद से नवजात की फोटोग्राफी करने में सक्षम महसूस नहीं कर रहे तो आप किसी प्रोफेशनल फोटोग्राफर को भी बुला सकते हैं। चाहे आप खुद फोटोग्राफी करें या प्रोफेशनल से करवाएं लेकिन फ्रेम पर ध्यान जरूर दें। आप इस बात का भी ख्याल रखें कि बच्चे की आंखों का झुकाव ज्यादातर नीचे की ओर होता है। ऐसे में फ्रेम सही हो इसे जरूर चेक करें, वरना फोटो और आपकी मेहनत दोनों ही खराब हो जाएगी।

6. क्लोज़-अप शॉट्स आएंगे बेहतर

न्यू बॉर्न फोटोग्राफी में क्लोज-अप शॉट्स आजकल काफी ट्रेंड में है। ये काफी खूबसूरत दिखते हैं। आप इसके लिए मैक्रो लेंस का इस्तेमाल करें। आप तभी बेहतर शॉट्स निकाल सकते हैं जब बच्चा गहरी नींद में हो।

7. फोटोग्राफी में मां का साथ दिखेगा खास

न्यू बॉर्न बेबी के साथ उसकी मां को भी फ्रेम में लाने के लिए तैयार करें। आप उन्हें इस बात का भी विश्वास दिलाएं कि कैमरे के सामने आना बिलकुल भी मुश्किल नहीं है। आप कोशिश करें कि अपने फ्रेम में मां और बच्चे की करीबी तस्वीरों को कैद करें। आप मां के साथ लगभग एक साल तक के बच्चे की फोटोग्राफी कर सकते हैं।

अगर आप भी न्यू बॉन फोटोग्राफी करना चाहते हैं तो हमारी बताई हुई टिप्स को ध्यान में रखें। इससे आपकी न्यू बॉर्न फोटोग्राफी की स्किल्स और भी ज्यादा निखरकर सामने आएंगी। ■

बेबी के लिए जरूरी प्रोडक्ट्स

आपके बच्चे की नाजुक त्वचा को अत्यधिक देखभाल और प्यार की आवश्यकता होती है, जिसमें लापरवाही नहीं करनी चाहिए। ऐसे में आप अपने बच्चे की स्किनकेयर प्रोडक्ट्स को चुनने से पहले कुछ खास बातों पर ध्यान दें-

ज्योति सोही

बेबी वाइप्स

बच्चों की त्वचा में एलर्जी और संक्रमण की समस्या जल्दी उत्पन्न हो सकती है। सामान्य कपड़े से त्वचा की सफाई करने पर रैशेज की समस्या हो सकती है। इसलिए बच्चों के लिए वेट वाइप्स का उपयोग करना बेहतर होगा।

Little's
Baby Wipes
Pampers
fresh clean
Johnson's baby skincare wipes
mamaearth
Himalaya
soothing baby wipes
72
extra soft

लिटिल सॉफ्ट

लिटिल सॉफ्ट क्लींजिंग बेबी वाइप्स अल्कोहल फ्री होते हैं। त्वचा के पीएच स्तर को संतुलित रखने में सहायता कर सकते हैं। यह प्रोडक्ट डॉक्टर द्वारा प्रमाणित हैं। इसके उपयोग से शिशुओं की कोमल त्वचा पर जलन नहीं होती है।

जॉनसन बेबी वाइप्स

शिशु की त्वचा को चकत्ते से बचाए रख सकते हैं। इन वाइप्स की बनावट बहुत नरम और कोमल होती है। इन्हें त्वचा विशेषज्ञ द्वारा प्रमाणित किया गया है। त्वचा में दाने होने से बचाने में मदद कर सकते हैं। ये अल्कोहल फ्री और सोप फ्री वाइप्स हैं।

हिमालया जेंटल बेबी वाइप्स

यह प्राकृतिक तत्वों से समृद्ध है। इसमें सिलिकॉन्स, अल्कोहल और लैनोलिन नहीं होता है। ये वाइप्स हाइपोएलर्जेनिक होते हैं, जो त्वचा की जलन को कम करने में मदद कर सकते हैं। बच्चों की त्वचा को मॉइश्चराइज रखने में सहायक हैं।

पैम्पर्स फ्रेश क्लीन बेबी वाइप्स

पैम्पर्स फ्रेश क्लीन बेबी वाइप्स शिशु के नाजुक त्वचा को कोमलता के साथ साफ कर सकता है। त्वचा विशेषज्ञ द्वारा प्रमाणित किया गया है। इससे त्वचा में किसी तरह की एलर्जी नहीं होती। बजट और यात्रा के अनुकूल भी है।

मामाअर्थ आर्गेनिक बैंबू बेस्ड बेबी वाइप्स

ये अधिक नरम और कोमल होते हैं। संवेदनशील त्वचा की सुरक्षा के लिए इसमें हाइपोएलर्जेनिक प्रभाव होता है। यह 100 प्रतिशत ऑर्गेनिक बांस से बना होता है। यह त्वचा में किसी तरह के चकत्ते या निशान उत्पन्न नहीं करता है।

बेबी पाउडर

जन्म के बाद से ही बच्चे को नहलाना-धुलाना, उसकी मालिश करना और फिर उसे पाउडर लगाकर तैयार करना, एक मां के मुख्य कामों में शुमार होता है। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि बच्चों के लिए एक सही पाउडर का चुनाव किया जाए।

chicco
Talcum powder
mee mee
Baby Powder
BIOTIQUE
pigeon
Baby Powder
mothercare
all we know
baby powder

मी मी बेबी पाउडर

त्वचा की ताजगी को बनाए रखता है। पसीना निकलने की प्रक्रिया को धीमा करता है। कोई एलर्जिक रिएक्शन नहीं है। पैराबेन जैसे हानिकारक रसायन शामिल नही हैं।

चीकू टैल्कम पाउडर

त्वचा पर सौम्य है। त्वचा पर पड़ने वाले चकत्तों को ठीक कर सकता है। पैराबेन जैसे हानिकारक रसायन शामिल नही हैं।

बायोटीक डिजनी मिकी बेबी पाउडर

यह बेबी पाउडर त्वचा पर सौम्य है। पसीना निकलने की प्रक्रिया को धीमा कर, अतिरिक्त नमी को सोखता है। गीली नैपी के कारण होने वाले चकत्तों को दूर करने में सहायक हो सकता है। शरीर के संवेदनशील हिस्सों के लिए भी उपयोगी है।

पिजेन बेबी पाउडर विद फ्रेगरेंस

त्वचा पर जलन पैदा नहीं करता। नमी को नियंत्रित रखने में मदद करता है। कोई एलर्जिक रिएक्शन नहीं है। भीनी और मनमोहक खुशबू है।

मदर केयर आल व्ही नो बेबी पाउडर

यह त्वचा पर सौम्य है। अतिरिक्त नमी को दूर करता है। पसीना निकलने की प्रक्रिया को धीमा कर सकता है। जलन को कम कर सकता है।

डायपर

बच्चे के लिए डायपर खरीदते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि यह गीलेपन को कितना अवशोषित कर सकता है, यह कितना सॉफ्ट है और बच्चे की फिटिंग के अनुसार है या नहीं।

बेम्बिका बेबी पॉकेट क्लॉथ डायपर

इस डायपर में कमर और पैरों के आसपास इलास्टिक्स लगा है, जो पेट के आसपास और टांगों के आसपास लीकेज को रोक सकता है। इस पैकेज में बिना डायपर इंसर्ट के 5 पैक क्लॉथ डायपर शामिल हैं। नवजात से 2 साल तक की उम्र के बच्चे इसे पहन सकते हैं, क्योंकि ये फ्री साइज में आते हैं। इन डायपर को धोना और सुखाना आसान है।

लिटिल एंजल बेबी डायपर पैंट

इसे नरम कॉटन से तैयार किया गया है, जिस कारण यह बच्चों के लिए आरामदायक है। इसमें वेटनेस इंडीकेटर है, जो डायपर के गीला होने पर रंग बदलकर अलर्ट करता है।

Little Angel
MamyPoko pants
Supples
Pampers pants
M
84
76
No.1

मैमी पोको पैंट एक्स्ट्रा एब्सॉर्ब डायपर

इसमें स्ट्रेचेबल थाई सपोर्ट है यानी जांघ के पास इलास्टिक है, जो इस जगह पर गैप होने से बचाती है। इसलिए यह डायपर यहां से रिसाव को रोक सकता है। यह हवादार कॉटन से बना है।

सपल्स बेबी पैंट डायपर

यह डायपर बच्चे को पहनाने और निकालने में आसान है। यह 12 घंटे तक गीलापन सोख सकता है। इसे नरम और हवादार सामग्री से बनाया गया है, जो बच्चे की त्वचा पर कोमल अहसास दे सकता है। इसका अंदरूनी जिगजैग डिजाइन ज्यादा गीलापन सोख सकता है।

पैम्पर्स न्यू डायपर पैंट

पैम्पर्स न्यू डायपर पैंट में पाई जाने वाली मैजिक जेल तकनीक डायपर की आंतरिक परत को गीलेपन से 12 घंटे तक सुरक्षा दे सकती है। इसमें डबल लीक गार्ड है, जो 12 घंटे के उपयोग के बाद भी रिसाव से 100% सुरक्षा प्रदान कर सकता है। इसमें मौजूद एलोवेरा बेबी लोशन आपके बच्चे की नाजुक त्वचा को डायपर रैशेज और जलन से बचाने में मदद कर सकता है। जरूरत के अनुसार इसके छोटे और बड़े पैकेट भी उपलब्ध हैं।

बेबी सोप

शिशु की त्वचा की कोमलता को बरकरार रखने के लिए जरूरी है कि उनकी त्वचा पर उपयोग करने वाली चीज सौम्य हो। साबुन भी उन्हीं खास बेबी प्रोडक्ट्स में से एक है।

जॉनसन्स बेबी सोप

इसमें एक चौथाई भाग बॉडी लोशन है और विटामिन-ई से युक्त है। यह शिशु की त्वचा को सौम्यता से साफ कर त्वचा के मॉइश्चर को बरकरार रखता है। त्वचा विशेषज्ञ द्वारा टेस्टेड है और एलर्जी फ्री है।

मामाअर्थ मॉइश्चराइजिंग बेबी बाथिंग सोप बार

यह बच्चे के आंखों में जलन पैदा नहीं करता है। यह रूखी त्वचा के साथ-साथ नाजुक और संवेदनशील त्वचा के लिए भी उपयुक्त है। इसकी पैकिंग आकर्षक है। इसमें बकरी का दूध और ओटमील जैसी प्राकृतिक सामग्रियां हैं।

Johnson's baby milk soap
Baby sebamed
Baby Cleansing Bar
pH 5.5
mamaearth
LOTUS baby+
LITTLE BUBBLES
baby Dove
bathing bar

सेबामेड बेबी क्लींजिंग बार

हर रोज उपयोग किया जाने वाला बेबी सोप है। हर तरह की त्वचा के लिए उपयुक्त है। त्वचा विशेषज्ञ द्वारा टेस्टेड है।

लोटस हर्बल्स बेबी प्लस लिटिल बबल्स जेंटल बाथिंग सोप

यह एक एंटीसेप्टिक आर्गेनिक सोप हैं जो बच्चों की नाजुक त्वचा के लिए बिलकुल उपर्युक्त है। इस बाथिंग सोप को शिशु की बॉडी और फेस दोनों के लिए ही सेफ है। इसमें कोई सिंथेटिक कलर या अलेर्जिक फ्रेग्नेंस मौजूद नहीं है।

बेबी डव रिच मॉइश्चर सोप

शिशु की त्वचा पर सौम्य है। मॉइश्चराइजिंग क्रीम के साथ इसका पीएच न्यूट्रल फॉर्मूला बच्चे की त्वचा को नरम और कोमल रखने में सहायक हो सकता है। यह खासतौर पर ड्राई त्वचा वाले शिशुओं के लिए अधिक उपयोगी हो सकता है। यह बेबी सोप हर रोज उपयोग करने के लिए सटीक है। यह नवजात के लिए भी उपयोगी हो सकता है।

गृहलक्ष्मी होमशेफ के खट्टे - मीठे स्नैक्स रेसिपी

खाना बनाना किसी कला से कम तो नहीं। अगर खाने में नया फ्लेवर जुड़ जाए तो आपकी पाककला के कहने ही क्या! और इस काम में आपकी मदद करेंगी हमारी गृहलक्ष्मी होमशेफ की विभिन्न रेसिपीज़।

हेल्दी पापड़ समोसा

सामग्री : 1 बाउल मूंग, 6 पापड़, 2 चम्मच ऑयल, ½ चम्मच जीरा, 1 हरी लाल मिर्च, ½ चम्मच हल्दी पाउडर, 1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर, ½ चम्मच चीनी, 1 चम्मच गरम मसाला, 2 चम्मच काजू, स्वादानुसार नमक, आवश्यकतानुसार फ्राई करने के लिए ऑयल।

विधि : सबसे पहले मूंग को 5-6 घंटे भिगोकर पानी निकाल कर मिक्सर में पीस ले। अब एक पैन में ऑयल गरम करें और उसमें जीरा और हरी लाल मिर्च डाल कर भून लें। अब उसमें पिसे हुए मूंग को डाल कर भून लें और थोड़ी देर पकाएं। अब नमक और हल्दी पाउडर डाल कर मिक्स करें। अब उसमें लाल मिर्च पाउडर, चीनी, गरम मसाला डाल कर मिक्स करें और गैस बंद करके ठंडा होने के बाद उसमें काजू डाल कर मिक्स करें।

अब पापड़ को लें और बीच मे पानी लगा के काट लें। अब पापड़ के किनारों पर पानी या तो गेहूं के आटे की स्लारी लगा कर कोन बना लें और उसमें स्टफिंग भर के अच्छे से सील कर लें। अब गरम ऑयल में एकदम स्लो गैस पर ही समोसा फ्राई करें और धनिया-पुदीने की चटनी या टोमेटो केचप के साथ सर्व करें।

- गृहलक्ष्मी होम शेफ टीना आहूजा (कानपुर, उत्तर प्रदेश)

बेक्ड बूंदी रसमलाई कस्टर्ड पुडिंग

सामग्री : बूंदी कॉर्नफ्लोर 4-5 टीस्पून, शुगर 4-5 टीस्पून, रसमलाई एसेंस या बादाम एसेंस 1 टीस्पून, कटे हुए बादाम और काजू 1 टीस्पून प्रत्येक, दूध 1 लीटर, मैदा ½ कप, वनीला एसेंस ½ टीस्पून, पाउडर शुगर 2 टीस्पून, बादाम और काजू पाउडर दोनों के 1-1 टीस्पून, बटर 70 ग्राम, केसर।

विधि : एक बाउल में मैदा लें। इसमें वनिला एसेंस डालें। फिर पिघला हुआ बटर, बादाम और काजू पाउडर डाल दें। सभी को अच्छे से मिलाएं। फिर पाउडर शुगर डालकर मिलाएं और अलग रख दें। एक पैन में दूध डालें। एक बाउल में 4 टीस्पून दूध डालकर अलग रख दें। दूध गर्म करें। इसमें स्वाद के अनुसार या 4-5 टीस्पून शुगर डालें। अब दूध में कॉर्नफ्लोर में मिलाकर अलग रख दें। ध्यान दें कि इसमें कोई लम्प न हो। दूध गर्म होने के बाद कॉर्नफ्लोर मिश्रण को धीरे-धीरे मिलाएं। लगातार हिलाते रहें ताकि कोई लम्प न बने। अब रसमलाई एसेंस या बादाम एसेंस डालें। कटे हुए बादाम और काजू डाल दें। केसर के कुछ धागे भी मिला दें।

अरेंजमेंट्स- बूंदी की एक मोटी लेयर डालें। आप लड्डू बूंदी भी इस्तेमाल कर सकती हैं। बूंदी लेयर पर कर रसमलाई कस्टर्ड डालें। अब मैदा क्रम्बल मिक्स्चर को टॉप लेयर पर छिड़के। ओवन को 10 मिनट के लिए 180 डिग्री पर प्रीहीट करें। डिज़र्ट रैक में मीडिल रैक रखें। ओटीजी का केवल टॉप रॉड होना चाहिए। इसे तब तक बेक करें जब तक कि ऊपर का क्रस्ट थोड़ा ब्राउन न हो जाए या अच्छी तरह से बेक न हो जाए।

- गृहलक्ष्मी होम शेफ कविता बरडिया (दिल्ली)

आलू धनिया चाट

सामग्री : 4-5 आलू (मध्यम), 150 ग्राम हरा धनिया, 1 इंच अदरक, 3-4 हरी मिर्च, ½ चम्मच लाल मिर्च पाउडर, ¼ चम्मच जीरा पाउडर, 1 चम्मच चाट मसाला, 1 चम्मच नींबू का रस, नमक स्वादानुसार, नायलॉन सेव (गार्निशिंग के लिए)।

विधि : आलू उबालकर ठंडा करके छोटे-छोटे टुकड़े काट लें। हरा धनिया, अदरक, हरी मिर्च, नमक, नींबू का रस मिलाकर महीन चटनी पीस लें। अब इस चटनी में 3-4 छोटे टुकड़े उबले आलू डालकर पीस लें। अब इस मिश्रण में कटे हुए आलू मिक्स कर लें और नायलॉन सेव डालकर सर्व करें। टेस्टी स्नैक्स तैयार है।

- होम शेफ शाल्वी गुप्ता (गाज़ियाबाद, उत्तर प्रदेश)

मैंगो जेली

सामग्री : कटा हुआ आम 350 ग्राम, कॉर्नफ्लोर ½ कप या 75 ग्राम, पानी 2 कप, चीनी ¾ कप या 160 ग्राम, घी (क्लेरिफाइड बटर) 5 टेबलस्पून, इलायची पाउडर ¼ टीस्पून, गार्निशिंग के लिए कद्दूकस किया हुआ नारियल।

विधि : मिक्सर का जार लें। इसमें आम डालें और स्मूथ प्यूरी बनाएं। इस प्यूरी को एक बाउल में लें और इसमें कॉर्न फ्लोर, 1 कप पानी डालकर अच्छी तरह से फेंट लें ताकि कोई लम्प न रह जाए। अब एक पैन में चीनी और 1 कप पानी डालें और लगातार हिलाएं ताकि चीनी पूरी तरह से घुल जाए।

इस पॉइंट पर पैन में मैंगो कॉर्नफ्लोर का मिश्रण डालें। धीमी आंच में पकाएं और अच्छी तरह से हिलाएं ताकि हमें समूथ टेक्स्चर मिले। 5 मिनट के बाद मिश्रण गाढ़ा हो जाता है। अब इसमें 1 टेबलस्पून घी (क्लेरिफाइड बटर) डालें और अच्छी तरह मिलाएं। घी एब्जॉर्ब हो जाता है। फिर से 1 टीस्पून घी डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

मध्यम आंच पर पकाएं और हिलाते रहें, घी अच्छी तरह से एब्जॉर्ब हो जाता है। 30 मिनट के बाद मिश्रण ग्लॉसी हो जाता है। फिर से 2 टेबलस्पून घी, इलायची पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएं। 40 मिनट के बाद घी अलग होने लगता है। अब इसे सही कंन्सिस्टेंसी मिल गई है। पूरी सामग्री को ग्रीस किए हुए पैन में डालें और दो बार टैप करें। इसे 2 घंटे के लिए रेस्ट करने दें।

अब यह पूरी तरह से सेट है। इसे टुकड़ों में काटें। मैंगो जेली पूरी तरह से तैयार है। इसे कद्दूकस किए हुए नारियल में घुमाएं। सर्व करने के लिए मैंगो जेली तैयार है।

- गृहलक्ष्मी होम शेफगरिमा दिगंत अवस्थी (राजनंदगांव, छत्तीसगढ़)

गिलोय तुलसी पत्ता लेमन ग्रास टी

सामग्री : 2 कप पानी, 23 गिलोय की डंडी, तुलसी पत्ता, लेमन ग्रास, एक चुटकी काली मिर्च, क्रश किया हुआ अदरक, शहद।

विधि : एक पैन में गिलोय की दो या तीन डंडियां, तुलसी पत्ते, लेमन ग्रास, अदरक लें और अच्छी तरह से पैन में गर्म कर लें। कम-से-कम चार-पांच मिनट तक अच्छे से उबाल आने तक रखें। चाय की पत्ती और शहद डालकर गरमा गरम सर्व कर सकते हैं या फिर फ्रिज में रख कर भी आइस डालकर कूल-कूल भी पी सकते हैं।

- गृहलक्ष्मी होम शेफ चित्रा रावत
(ग्रेटर नोएडा)

ट्राय करें ये क्रिएटिव बेबी फूड रेसिपीज़

बच्चों को खिलाना-पिलाना एक बड़ा टास्क है। मांओं को चिंता लगी रहती है कि मेरा बच्चा तो कुछ खाता नहीं है। अगर आप बिना टेंशन के बच्चों के पीछे भागे बिना उनमें खाने को लेकर रूचि जगाना चाहते हैं तो आपको थोड़ा क्रिएटिव होना पड़ेगा। आप हेल्दी फूड भी क्रिएटिव तरीके से तैयार कर उनके साथ क्रिएटिव तरीके से सर्व कर सकते हैं। यहां कुछ क्रिएटिव रेसिपीज़ दी गई है, जो कि आपके बच्चे जरूर पसंद करेंगे।

सोनल शर्मा

फ्रूट फ़्लॉवर रेसिपी

सामग्री : स्ट्रॉबेरीज, पाइनेपल स्लाइस, अंगूर, चॉकलेट पुडिंग।
विधि : तैयार चॉकलेट पुडिंग को एक कप में रखें। पाइनेपल के स्लाइस लें और एक फ्लॉवर कुकी कटर का इस्तेमाल करके स्लाइस में दबाएं। स्ट्रॉबेरी लें और ट्यूलिप लुक बनाने के लिए स्ट्रॉबेरी के दोनों किनारों पर एक उल्टा वी आकार का टुकड़ा करें। फिर स्क्यूवर लें और इसे स्ट्रॉबेरी में लगाएं और ऊपर से अंगूर डालें। फिर पाइनेपल फ्लॉवर्स के लिए भी ऐसा ही करें। फ्लॉवर्स को कप के अंदर रखें और बच्चों को सर्व करें।

वॉटरमेलन स्टार बाइट्स

सामग्री : 1 छोटा बीज रहित तरबूज, 1 कप हेवी व्हीपिंग क्रीम, 1 टेबलस्पून पाउडर्ड शुगर, ½ कप ब्लूबेरीज़।
विधि : तरबूज को ½ इंच मोटी स्लाइस में काट लें और फिर स्टार शेप का कुकी कटर लें और स्लाइसेस को स्टार्स में काट लें। एक ट्रे में वॉटरमेलन स्टार्स को एक सिंगल लेयर में रखें और फिर उसे फ्रिज में रख दें। तब तक व्हीप्ड क्रीम बना लें। इसके लिए हेवी क्रीम और पाउडर्ड शुगर को मिला लें और लाइट और फ़्लफी होने तक लगभग 5 मिनट के लिए बीट कर लें। हर वॉटरमेलन स्टार पर व्हीप्ड क्रीम रखें और फिर व्हीप्ड क्रीम के टॉप पर ब्लूबेरीज़ रख दें। इसे सर्व करने से पहले फ्रीज में रखें।

पॉवर पैक्ड ग्रीन स्मूदीज़

सामग्री : ½ कप ठंडा पानी, 1 मीडियम आकार का केला, फ्रोज़न और कुछ टुकड़ों में टूटा हुआ, 1 कप पाइनेपल, ¼ कप पाइनेपल जूस, 1 कप फ्रेश बेबी स्पीनच, 1 टीस्पून हनी।
विधि : सभी सामग्रियों को ब्लेंडर में उसी क्रम में रखें, जिस क्रम में वे सूचीबद्ध हैं। स्मूथ होने तक ब्लेंड करें और तुरंत बच्चों को सर्व करें।

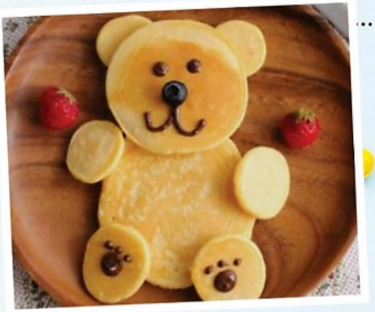
टमेटो सूप विद ब्रेड डिपर

सामग्री : सूप के लिए- 1 टेबलस्पून जैतून का तेल, ½ कप कटा हुआ प्याज, 2 लहसुन की कलियां, कुटी हुई, ½ टीस्पून सूखी तुलसी, काली मिर्च स्वादानुसार (वैकल्पिकद्ध), ½ कप सादा योगर्ट।

ब्रेड डिपर्स के लिए- 4 स्लाइस व्हीट ब्रेड, 1 टेबलस्पून बटर या जैतून का तेल, ½ कप मोज़रेला चीज़।

विधि : एक मीडियम पॉट में मध्यम आंच पर जैतून का तेल गरम करें। प्याज और लहसुन डालें और नरम होने तक लगभग 4 मिनट तक पकाएं। टमाटर, तुलसी पत्ते और काली मिर्च डालें। इसमें उबाल आने दें और फिर आंच कम कर दें और 10-15 मिनट तक पकाएं। इस बीच आप ब्रेड डिपर्स बना लें।

ओवन को ब्रॉइल करें और टीन फॉइल से बेकिंग शीट जमाएं। ब्रेड के एक तरफ बटर या तेल लगाएं और बटर साइड को बेकिंग शीट पर रखें। गोल्डन ब्राउन होने तक ब्रॉइल करें। ओवन से निकालें और बिना कुक की हुई साइड पर चीज़ लगाएं। फिर से ब्राइलर के अंदर डाल दें और तब तक गर्म करें जब तक की चीज गोल्डन ब्राउन नहीं हो जाता। इसे ठंडा होने दें और फिर 2 इंच के स्ट्रिप्स में काट लें। सूप तैयार है। इसमें योगर्ट डालें और ब्लेंडर की सहायता से सूप को स्मूथ और क्रीमी होने तक ब्लेंड करें। थोड़ा ठंडा होने दें और फिर सूप को चीज़ी ब्रेड डिपर्स के साथ बच्चों के सामने परोसें।



टेडी बियर पैनकेक विद एपल्स

सामग्री : 1 सेब, ¼ कप दूध, 4 टेबलस्पून मैदा, 1 अंडा, ½ टीस्पून बेकिंग पाउडर, ½ टीस्पून वनीला एक्सट्रेक्ट, 12 चॉकलेट चिप्स, शहद या मेपल सिरप, तेल।

विधि : सेब को दूध के साथ ब्लेंड कर लें। आप सेब को छोटे-छोटे टुकड़ों में भी काट सकते हैं या कद्दूकस कर सकते हैं। पेस्ट को बाउल में निकाल लें और इसमें मैदा, अंडा, वनिला एक्स्ट्रेक्ट और बेकिंग पाउडर डालें और अच्छे से मिलाएं। फ्राइंग पैन में तेल गर्म करें। पैनकेक मिक्सचर से तीन सर्कल बनाएं और बीच में बड़ा सर्कल बनाएं। ये सर्कल टेडी बियर के शेप के लिए है। मिक्सचर को बियर के चेहरे और कान में भर दें। कुछ सेकंड के लिए फ्राय करें और फिर दूसरी तरफ पलट कर फ्राय करें।

अब इसे एक प्लेट में निकाल लें। चॉकलेट चिप्स से उसकी दो आंखें और एक नाक बनाएं। सेब के टुकड़े से ज़ुबान यानी टंग बनाएं। आप थोड़ा हनी या मेपल सिरप भी डाल सकते हैं। इसलिए टेडी बियर होममेड पैनकेक बच्चों को खूब पसंद आने वाला है।

रेनबो पॉपसिकल्स

सामग्री : 1 कप संतरे का रस या नारियल पानी, ½ कप स्ट्रॉबेरी (ताजा या फ्रोज़न), 1 छोटा स्लाइस चुकंदर (छिला, कच्चा या पका हुआ), 1/3 कप आम के टुकड़े (ताज़ा या फ्रोज़न), 1 कप बादाम या नारियल का दूध, 2 केले, 1 कप पाइनेपल के टुकड़े, 1 कप लूज़ पैक बेबी स्पीनच, 2/3 कप ब्लूबेरी।

विधि : रेड लेयरः 1/3 कप संतरे का रस या नारियल पानी को ½ कप स्ट्रॉबेरी और चुकंदर के 1 स्लाइस के साथ स्मूथ होने तक ब्लेंड करें। यदि ज़रूरी हो तो ब्लेंडर को चालू करने के लिए और लिक्विड डालें। पॉप्सिकल मोल्ड्स के निचले 1/5 भाग में रेड पेस्ट डालें। पॉप्सिकल्स मोल्ड के ऊपर से कवर करें और स्टिक्स डालें। पूरी तरह जमने दें। ब्लेंडर को धो लें।

ऑरेंज लेयर- 1/3 कप संतरे का रस या नारियल पानी में 1/3 कप आम मिलाएं। यदि ज़रूरी हो तो ऑरेंज कलर को गहरा करने के लिए ½ स्ट्रॉबेरी डालें। पॉप्सिकल मोल्ड के टॉप को हटा दें। यदि रेड लेयर जमी हुई है तो भी स्टिक्स को सीधी रखें। चम्मच से रेड लेयर के ऊपर ऑरेंज लेयर डालें। फिर जमने तक फ्रीजर में रख दें।

यलो लेयर- ½ कप बादाम या कोकोनट मिल्क को 1 बनाना और 1 कप पाइनेपल के साथ स्मूथ होने तक ब्लेंड करें। ऑरेंज लेयर के ऊपर लगभग आधा यलो पेस्ट चम्मच से डालें। पॉप्सिकल्स को फ्रीज़र में वापस रख दें। ब्लेंडर में बचे हुए यलो मिक्चर को रेफ्रिजरेट करें।

ग्रीन लेयर- यलो पेस्ट में मुट्ठी भर बेबी स्पीनच के पत्ते मिलाएं। स्मूथ होने तक ब्लेंड करें और कोई हरे रंग के टुकड़े नहीं दिखने चाहिए। यलो लेयर पर ग्रीन पेस्ट चम्मच से डालें। फिर से फ्रिजर में रख दें और ब्लेंडर धो लें।

ब्लू लेयर- ½ कप बादाम या कोकोनट मिल्क को 1 बनाना और 2/3 कप ब्लूबेरी के साथ स्मूथ होने तक फेंटें। ग्रीन लेयर के ऊपर चम्मच से पेस्ट डालें। फिर से फ्रिज़र में रखें और कुछ घंटों से लेकर रातभर तक पूरी तरह जमने तक फ्रिज करें। पॉप्सिकल्स हटाने के लिए, मोल्ड को गर्म पानी पर रखें और धीरे से स्टिक्स को खींचे।

ये 5 चाइनीज़ फूड घर पर बनाकर देखें

कोरोना के कारण आजकल बच्चे घर पर रहकर बोर हो रहे हैं। ऐसे में नई-नई खाने की डिमांड करते हैं और चाइनीज़ खाना विशेष सभी बच्चों और घर के लोगों को पंसद आता है। ऐसी ही बच्चों के पसंद की चाइनीज़ डिशेज़ लेकर आए हैं, जो आप भी घर पर बनाकर सबका दिल जीत सकती हैं।

सोनल शर्मा

वेज हाका नूडल्स रेसिपी

सामग्री : 150 ग्राम हाका नूडल्स, 1 कप लंबा कटा प्याज, 1 टी स्पून लहसुन का पेस्ट, ½ कप लंबी कटी पत्तागोभी, ½ कप लंबी कटी शिमलामिर्च, ½ कप कटी हरी लहसुन, ½ कप लंबी कटी गाजर, 1 टी स्पून कालीमिर्च पाउडर, 1 टेबल स्पून सोया सॉस, 1 टेबल स्पून कटा हरा धनिया, 1 टेबल स्पून विनेगर, तेल-पानी आवशयकतानुसार, नमक स्वादानुसार।

विधि : सबसे पहले एक पतीले में पानी लेकर गैस पर रखकर मीडियम आंच पर चालू कर दें। उबाल आ जाने पर नमक, हाका नूडल्स डालकर दो मिनट तक पकाएं। ध्यान रहें नूडल्स पूरे नहीं पकने चाहिए। दो मिनट बाद निकाल कर एक छलनी में नूडल्स डालकर ठंडा पानी डाल दें। एक पैन में तेल डालकर गैस को तेज आंच पर चालू कर दें। तेल में लहसुन का पेस्ट डालकर हल्का ब्राउन होने तक भूनें। अब लंबे कटे प्याज, गाजर, शिमला मिर्च पत्तागोभी, हरी लहसुन, नमक डालकर चम्मच से चलाते हुए एक से दो मिनट तक पकाएं।

सारी चीजे पूरी तरह से नहीं पकना चाहिए। अब उबले हाका नूडल्स, कालीमिर्च पाउडर, सोया सॉस, विनेगर डालकर तेज आंच पर एक मिनट तक पकाएं। ऊपर से कटा हरा धनिया डालकर डेकोरेट कर के सर्व करें।

मनचाऊ सूप

सामग्री : ½ कप कटी पत्ता गोभी, ½ कप कटी हरी प्याज, ½ कप कटी शिमलामिर्च, ½ कप कटी गाजर, 1 टेबल स्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1 टी स्पून कटी हरीमिर्च, ½ कप कटी बीन्स, 1 टेबल चिली सॉस, 1 टेबल स्पून सोया सॉस, ½ टी स्पून कालीमिर्च पाउडर, ½ टी स्पून शक्कर, 1 टी स्पून विनेगर, 2 टेबल स्पून कॉर्न फ्लोर,1 टेबल स्पून हरा धनिया कटा, तेल आवश्यतानुसार, नमक स्वादानुसार, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि : सबसे पहले एक पैन में तेल डालकर गैस को मीडियम आंच पर चालू कर दें। तेल गर्म हो जाने पर शक्कर डालकर पिघलने दें। अब अदरक लहसुन का पेस्ट, हरी मिर्च डालकर हल्का ब्राउन होने दें। गाजर, शिमला मिर्च, हरी प्याज, पत्ता गोभी, नमक डालकर चम्मच से चलाते हुए दो से तीन मिनट पकाएं। अब रेड चिली सॉस, सोया सॉस, विनेगर डालकर अच्छे से मिला लें और आधा गिलास पानी डालकर तीन से चार मिनट तक ढककर उबाल लें। एक बाउल में आधा गिलास पानी में कॉर्न फ्लोर को मिलाकर मनचाऊ सूप डाल दें। दो मिनट उबाल लें और अब गैस बंद कर दें। सूप को एक बाउल में निकालकर ऊपर से हरा धनिया डालकर डेकोरेट करके गर्मा-गर्म सर्व करें।

स्प्रिंग रोल्स

सामग्री : 2 टी स्पून कटा लहसुन, 2 कप मैदा, 1 टी स्पून बारीक कटा अदरक, ½ कप बारीक कटा प्याज, ½ कप बारीक कटी शिमलामिर्च, 1 कप कीसी गाजर, 1 कप लंबी कटी पत्ता गोभी, ½ कप उबले हाका नूडल्स, ½ टी स्पून लालमिर्च पाउडर, ½ टी स्पून हल्दी पाउडर, ½ टी स्पून कालीमिर्च पाउडर, 1 टी स्पून चिली सॉस, 1 टी स्पून सोया सॉस, 1 टी स्पून टमेटो सॉस, नमक स्वादानुसार, तेल-पानी आवश्यकतानुसार।

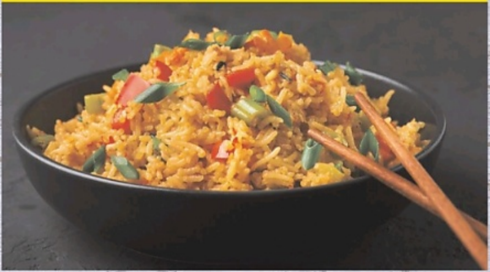
विधि : सबसे पहले मैदा को एक बाउल में निकाल कर नमक, तेल डालकर थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर मुलायम आटा गूंध कर रख दें। स्प्रिंग रोल का मसाला बनाने के लिए एक कड़ाही में तेल डालकर गैस को मीडियम आंच पर चालू करें। तेल गर्म हो जाने पर अदरक, लहसुन को डालकर हल्का ब्राउन होने तक भूनें। अब पत्ता गोभी, शिमला मिर्च, गाजर, प्याज डालकर चम्मच से चलाते हुए 2-3 मिनट के लिए पकाएं। अब हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च पाउडर, चिली सॉस, सोया सॉस, टमेटो सॉस और नमक डालकर चलाएं और गैस बंद कर दें। कटोरी में थोडा-सा मैदा डालकर पेस्ट तैयार करें। गूंधे मैदे की छोटी-छोटी लोइयां बनाएं। पतली पूड़ियां बनाएं और पूड़ी में चम्मच से मसाला डालें। किनारों पर मैदे का पेस्ट लगाकर रोल बनाकर किनारों को चिपका दें। एक कड़ाही में तेल डालकर गैस पर रखकर धीमी आंच पर चालू करें। रोल को डालकर हल्का ब्राउन होने तक तलें और तैयार है स्प्रिंग रोल। यह खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं।

शेज़वान फ्राइड राइस

सामग्री : 1 कप बासमती चावल, 1 कप कटे प्याज, ½ कप कटी शिमलामिर्च, 2 टेबल स्पून कटी गाजर, 1 टेबल स्पून हरी कटी प्याज, 2-3 हरीमिर्च कटी, ½ टी स्पून कटा अदरक, 1 टेबल स्पून कटी लहसुन, 3 टेबल स्पून शेज़वान सॉस, 1 टी स्पून विनेगर, नमक स्वादानुसार, तेल-पानी आवश्यकतानुसार।

विधि : एक बाउल में चावल में पानी डालकर 15-20 मिनट के लिए भिगोकर रखें। अब पतीले में 4 कप पानी डालकर गैस को मीडियम आंच पर चालू करें। उबाल आ जाने पर नमक और भिगोए हुए चावल डालकर पकाएं। ध्यान रहे चावल को पूरा नहीं पकने दें। चावल को एक छलनी में डालकर ऊपर से ठंडा पानी डालें। चावल को फैलाएं और ठंडा होने दें।

एक पैन में तेल डालकर गैस को मीडियम आंच पर चालू करें और कटी हरी मिर्च और प्याज डालकर एक से दो मिनट तक भूनें। भून जाने पर पत्तागोभी, शिमलामिर्च, गाजर, अदरक, लहसुन डालकर तेज आंच पर एक से दो मिनट के लिए भूनें। अब शेज़वान सॉस डालकर दो से तीन मिनट तक चम्मच से पकाएं। अब कटी हरी प्याज, उबले चावल, विनेगर डालकर तेज आंच पर तीन मिनट तक पकाएं।



बेबी कॉर्न मंचुरियन

सामग्री : 1 कप मैदा, 1 कप बेबी कॉर्न, 1 टी स्पून मक्की का आटा, ½ टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, ½ टी स्पून गरम मसाला, ½ टी स्पून नमक, 1 टी स्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, ½ कप लंबाई में कटी शिमला मिर्च, ½ कप कटे प्याज, 1 टी स्पून विनेगर 1 टी स्पून सोया सॉस, 1 टेबल स्पून बींस, 1 टी स्पून चिली सॉस, 1 टी स्पून टमेटो सॉस, ½ कप हरा प्याज कटा हुआ, तेल आवश्यकतानुसार, नमक स्वादानुसार, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि : एक बाउल में मैदा डालकर मक्की का आटा, लालमिर्च पाउडर, गरम मसाला, नमक, अदरक-लहसुन का पेस्ट, डालकर थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर पेस्ट तैयार कर लें। पेस्ट में बेबी कॉर्न डालकर मिला लें। एक पैन में तेल डालकर गैस को मीडियम आंच पर चालू करें। तेल गरम हो जाने पर छोटे-छोटे मंचूरियन डालकर एक से दो मिनट तलकर तैयार कर लें।

कड़ाही को गैस पर तेल डालकर रखें। तेल गर्म हो जाने पर अदरक-लहसुन डालकर हलका ब्राउन होने तक भूनें। अब शिमला मिर्च, प्याज, बींस, विनेगर, सोया सॉस, चिली सॉस, टमेटो सॉस और नमक डालकर तेज आंच पर भूनें। अब तले बेबी कॉर्न डाल दें। एक मिनट के लिए पकाकर ऊपर से कटा हरा प्याज डालकर डेकोरेट करें और गर्मा-गर्म सर्व करें।

क्या आप वर्चुअल मीटिंग के लिए तैयार हैं?

कोरोना के बाद से ही लोगों को वर्चुअल प्लेटफॉर्म में रहने की आदत सी पड़ गई है, जिसके जरिये ना लोग सिर्फ अपना काम कर रहे हैं, दूर रहकर अपनों से मिल रहे हैं, वहीं दूसरी तरफ बात वर्चुअल स्पीड डेटिंग की करें तो यह दोस्तों, सहकर्मियों, सहपाठियों से ऑनलाइन कांटेक्ट करने का सबसे शानदार तरीका है।

मोनिका अग्रवाल

सिर्फ 5 मिनट से कम समय में एक वर्चुअल स्पीड डेटिंग इवेंट बनाने के लिए आप जूम का इस्तेमाल कर सकते हैं। जो वीडियो कॉल के लिए मंच के तौर पर बनाया गया है। लेकिन यदि हम कहें कि इन जूम मीटिंग को करने से पहले कुछ सावधानियां भी जरूरी हैं तो?

आज हम इस लेख के माध्यम से आपको इसके दोनों पहलुओं से रू-ब-रू कराएंगे पहले जाने वर्चुअल मीटिंग के लिए रूम की तैयारी और उसके बाद जानें सावधानियां-

1. कैसे करें इस्तेमाल

स्पीड डेटिंग के लिए जूम आजकल सबसे ज्यादा पसंद किये जाने वाला वर्चुअल एप है, जिसकी मदद से आप किसी से भी आसानी से जुड़ सकते हैं। आप मीटिंग से लेकर कई बड़े इवेंट्स तक में शामिल हो सकते हैं। आप इसमें मैन्युअल रूप से कई जूम ब्रेकआउट रूम बनाने और उन्हें लगातार घुमाने के बजाय आप जूम चैट के माध्यम से एक नये रूम में शामिल होने के लिए एक लिंक भेज सकते हैं, जिसके बाद सामने वाले के एक्सेप्ट करने के बाद आप वीडियो कॉल में शामिल हो सकते हैं। जूम और ग्लोब का उपयोग करके स्पीड-डेटिंग ईवेंट सेट करने के तरीके के बारे में कई बातें बताई गई हैं।

2. कैसे बनाएं रूम

वेबसाइट पर जाने के बाद आप मुख्य रूप से वीडियो कालिंग करने की शुरुआत करते हैं। इसके लिए आपको लॉग इन भी करना होता है। लॉग इन करने के लिए आपको अपने रजिस्टर्ड फोन नम्बर, जीमेल या फेसबुक अकाउंट में जाना होगा और अपनी प्रोफाइल को लिंक करना होगा। एक बार प्रोफाइल कम्प्लीट होने के बाद आप वीडियो कालिंग के लिए रूम बना सकते हैं।

3. इवेंट के लिए चुने सेटिंग

अगर आप वीडियो कालिंग के लिए रूम बना रहे हैं तो उससे पहले आप सेटिंग को चुनें और उसे ठीक कर लें। अब इसे शुरू करने के लिए आप रूम के नाम को उठाकर उस इवेंट के नाम से जोड़कर ब्रांड कर सकते हैं। इसके बाद आप उसमें उपस्थित कई विकल्पों में से किसी का चुनाव करके अनुकूलित कर सकते हैं। और ये भी चेक कर सकते हैं कि हर जोड़े का मैच कितनी देर के लिए किया जाता है। आपको इसके लिए ये जानने की जरूरत है कि मैच

एक्सटेंशन की संख्या और उसमें ऐड हुए लोगों की संख्या बराबर हो। आप इसमें कोई पर्सनल एक्सटेंशन भी जोड़ सकते हैं।

4. बनाएं जूम मीटिंग

जूम में मीटिंग का ऑप्शन भी आपको मिलेगा। इसके लिए आपको इसमें जाने के लिए मीटिंग रूम को खोलना होगा। और उस रूम का लिंक उसे भेजना होगा, जिसे आप मीटिंग में शामिल करना चाहते हैं। जूम मीटिंग में सभी को एक साथ लाने के लिए आपको इससे जुड़ी हर जानकारी लेनी होगी और दूसरों को भी बताना होगा। स्पीड डेटिंग के लिए लिंक और रूम दोनों ही ज्वाइन करना और करवाना पड़ेगा।

देखा जाए तो स्पीड वर्चुअल डेटिंग का मतलब ही है कि आप वर्चुअल तौर पर बिना किसी से मिले कहीं से भी किसी मीटिंग, इवेंट्स, क्लास, वीडियो कालिंग का मजा ले सकते हैं।

जूम में ऑनलाइन क्लासरूम को कंट्रोल करने, दिक्कतों को रोकने और शिक्षकों को प्रभावी ढंग से दूरस्थ रूप से सिखाने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है, जिसमें कई सुरक्षा विशेषताओं को भी ध्यान में रखा गया है। जूम का उपयोग करके आप अपने वर्चुअल क्लासरूम को सुरक्षित कर सकते हैं, जिसमें आप अपने हिसाब से कई बदलाव भी कर सकते हैं और कई तरह के विकल्पों को सीखकर आप अपने जूम क्लासरूम को बेहतर सिक्योर कर सकते हैं।

1. क्लास लॉक ऑप्शन

क्या आपको पता है कि जूम में आप अपने क्लासरूम को लॉक भी कर सकते हैं? जब सब शामिल हो जाएं तो आप उसे दोबारा ज्वाइन कर सकते हैं। इसके लिए जूम विंडो के नीचे सेव बटन पर क्लिक करें और पॉप-अप में लॉक मीटिंग के बटन पर क्लिक करें।

2. स्क्रीन करें कंट्रोल

क्लासरूम में ज्वाइन बच्चों को आपकी ओर से सब कुछ दिखाई दे ऐसा जरूरी नहीं है। इसे आप कंट्रोल कर सकते हैं। जूम के अपडेट वर्जन में डिफॉल्ट स्क्रीन-शेयरिंग सेटिंग्स का ऑप्शन है।

3. वेटिंग रूम

जूम में वेटिंग रूम का ऑप्शन आपके वर्चुअल क्लासरूम की सुरक्षा करने और उन लोगों को बाहर रखने के लिए यूज किया जा सकता है, जिन्हें आप वहां नहीं रखना चाहते।

4. बंद करें चैट

टीचर चाहे तो इन-क्लास चैट करने के ऑप्शन को बंद भी कर सकते हैं ताकि बच्चे पर्सनली भी एक दूसरे से चैट ना कर पाएं। इस ऑप्शन से बच्चे सिर्फ टीचर से जरूरत पड़ने पर ही बातचीत कर सकते हैं।

5. प्रतिभागी को निकाल सकते हैं

आप जूम क्लासरूम के बीच से इंसान को बाहर भी निकाल सकते हैं। इसके लिए आपको एग्जिट पार्टिसिपेंट का ऑप्शन दिखेगा, जिसे क्लिक कर आप उन्हें क्लास से निकाल सकते हैं और उन्हें वापस ज्वाइन करने की अनुमति नहीं होगी।

6. रिपोर्ट का ऑप्शन आएगा काम

टीचर जूम के ट्रस्ट एंड सेफ्टी टीम को रिपोर्ट कर सकते हैं, जो प्लेटफॉर्म के किसी भी संभावित दुरुपयोग की समीक्षा करेंगे और उचित कार्रवाई करेंगे।

7. अनुचित गतिविधि करने वाले को हटाएं

अगर आपकी क्लास किसी की एक्टिविटी से बाधित हो रही है तो, सेव आइकन में क्लिक कर सभी वीडियो, ऑडियो, इन-मीटिंग चैट, एनोटेशन, स्क्रीन शेयरिंग और रिकॉर्डिंग को अस्थायी रूप से रोकने के लिए 'सस्पेंडेड प्रतिभागी गतिविधिया' चुनें और ब्रेकआउट रूम को खत्म करें।

8. क्लास का पास-कोड करें सेव

आप जूम में ही स्कूल ई-मेल के जरिये अपने स्टूडेंट्स के साथ एक पासकोड बनाएं और शेयर करें ताकि जो लोग जुड़ना चाहते हैं वे जुड़ सकें।

9. रैंडम मीटिंग आईडी का करें यूज

अपनी क्लास के लिए रैंडम मीटिंग आईडी बनाना सबसे अच्छा है। इसलिए इसे कई बार शेयर नहीं किया जा सकता है। यह आपकी पर्सनल मीटिंग आईडी का उपयोग करने का बेहतर विकल्प है।

10. केवल प्रमाणित उपयोगकर्ताओं को ही शामिल होने की अनुमति दें

इस बॉक्स को जांचने का मतलब है कि आपके स्कूल के केवल वे सदस्य जो किसी स्वीकृत ईमेल पते के साथ अपने जूम खाते में साइन इन हैं, इस विशेष वर्ग तक पहुंच प्राप्त कर सकते हैं।

11. वीडियो कर सकते हैं बंद

कक्षा के दौरान अगर कोई भी इशारे या अप्रिय काम कर रहा है तो आप उस छात्र का वीडियो बंद भी कर सकते हैं।

12. म्यूट का ऑप्शन

आप एक बार में एक व्यक्ति, छात्रों या उन सभी को म्यूट कर सकते हैं। म्यूट ऑन एंट्री का ऑप्शन आपकी इसमें मदद कर सकते हैं।

13. प्रोफाइल पिक्चर करें हाईड

सेव ऑप्शन के साथ टीचर उन सभी प्रतिभागियों की प्रोफाइल पिक्चर छिपा सकते हैं, जिनके पास उनका वीडियो नहीं है। केवल उनके नाम दिखते हैं। आप इस विकल्प को अपनी जूम सेटिंग्स के इन मीटिंग में डिफॉल्ट के रूप में भी सेट कर सकते हैं।

जूम के इस दौर में हर टीचर को क्लासरूम की मदद से स्टूडेंट से जुड़े रहने का बेहतर विकल्प मिलता है। अगर आप भी जूम का इस्तेमाल करते हैं तो इन विकल्पों का उपयोग करके आप अपना क्लासरूम और भी सुरक्षित कर सकते हैं। ■

कैसी हो वास्तु के अनुसार रसोई

वास्तु की मानें तो घर का अहम् हिस्सा है रसोई, जिसे लेकर कुछ दिशा और स्थान का खास ध्यान रखना पड़ता है, तभी आपके घर में सुख-समृद्धि का वास होता है।

ज्योति सोही

किचन घर का प्रमुख भाग होता है और वास्तु के अनुसार भी इसे विशेष स्थान माना गया है। ऐसे में इसके वास्तु पर खास ध्यान देना चाहिए अन्यथा स्वास्थ्य संबधी समस्या से लेकर आर्थिक तंगी तक आ सकती है। ज्योतिष और वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर परिवार की समस्त सुख-शांति व समृद्धि का सबसे बड़ा स्रोत घर की रसोई होती है। इसलिए कहा जाता है घर में भोजन बनाने का एक कमरा अलग होना चाहिए और पूरी तरह साफ-सुथरा होना चाहिए, क्योंकि घर का रसोई घर परिवार के सदस्यों के स्वास्थ और आर्थिक स्थिति पर बहुत अधिक प्रभाव डालता है। अगर अपने घर की रसोई को इन छोटी-छोटी गलतियों से नहीं बचाया तो कुछ ही दिनों में घर परिवार की सुख-शांति व समृद्धि नष्ट होने लगती है।

इन दिशाओं का रखें खास ख्याल

पूर्व या पूर्व-उत्तर में रखें पानी का कंटेनर

रसोई घर में पीने का पानीए आर ओ यां फिल्टर आदि पूर्व या पूर्वण्उत्तर कोने में रखें।

भारी बर्तन दक्षिण की ओर

रसोई घर में भारी बर्तन, सिल, मिक्सी आदि वस्तुएं दक्षिणी दीवार की ओर रखें।

फ्रीज दक्षिण या पश्चिम दिशा में

वैसे तो रसोई घर में रेफ्रिजरेटर रखना उचित नहीं होता है किन्तु यदि रखना आवश्यक हो तो इसे दक्षिण या पश्चिम दिशा में ही रखें।

जूठे बर्तन ज्यादा देर तक न छोड़ें

रसोई घर को पूरी तरह से साफ-सुथरा रखना चाहिए। जूठे बर्तनों को बहुत देर तक रसोई घर में नहीं रखना चाहिए, इससे नकारात्मक उर्जा का वास होता है।

रसोईघर के अंदर मंदिर ना बनायें

कभी भी रसोई के अंदर मंदिर ना बनायें क्योंकि ऐसा करने से घर के लोगों का दिमाग गर्म रहता है। इससे परिवार के किसी सदस्य को रक्त संबधी बीमारी भी हो सकती है।

रसोईघर मेन गेट से ना जुड़ा हो

कभी भी रसोईघर मेन गेट से जुड़ा हुआ नहीं होना चाहिए क्योंकि ऐसा होने से पति-पत्नी के बीच बिना किसी कारण के मतभेद होता है। इस वास्तु दोष को दूर करने का उपाय है, रसोई के दरवाजे पर लाल रंग का क्रिस्टल लगा दें।

बाथरूम और किचन एक सीध में ना हो

किचन और बाथरूम कभी भी एक सीध में नहीं होना चाहिए, क्योंकि इससे लोगों का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है और जीवन में अशांति रहती है तथा मन भटकने लगता है।

बिना स्नान रसोई में प्रवेश ना करें

बिना स्नान रसोई में प्रवेश करने से नेगेटिव ऊर्जा आती है और घर के सदस्यों में आलस्य तथा चिड़चिड़ापन बढ़ता है। इस वास्तु दोष को दूर करने का उपाय है हमेशा स्नान करके ही रसोई में प्रवेश करें।

मेन गेट के सामने ना बनाएं रसोई

रसोई को कभी भी मेन गेट के सामने नहीं बनाना चाहिए यह वास्तु के हिसाब से अशुभ माना जाता है और ऐसा घर के सदस्यों के लिए सही नहीं रहता है।

पश्चिम दिशा

जिस घर में किचन पश्चिम दिशा में होता है उस घर का सारा कार्य घर की मालकिन देखती है। उसे अपनी बहू-बेटियों से काफी खुशियां प्राप्त होती हैं। घर की सभी महिला सदस्यों में आपसी तालमेल अच्छा बना रहता है।

स्मार्ट टिप्स

- रसोई में तीन चकले न रखें, इससे घर में कलह और क्लेश हो सकता है।
- रसोई में हमेशा गुड़ रखना सुख-शांति का संकेत माना जाता है।
- टूटे-फूटे बर्तन भूलकर भी उपयोग में न लाएं, ऐसा करने से घर में अशांति का माहौल बना रहता है।
- अंधेरे में चूल्हा न जलाएं, इससे संतान पक्ष से कष्ट मिल सकता है।
- नमक के साथ या पास में हल्दी न रखें, ऐसा करने से मतिभ्रम की संभावना हो सकती है।
- रसोईघर में कभी न रोएं, ऐसा करने से अस्वस्थता बढ़ती है।
- रसोई घर पूर्व मुखी अर्थात् खाना बनाने वाले का मुंह पूर्व दिशा में ही होना चाहिए। उत्तर मुखी रसोई खर्च ज्यादा करवाती है।
- यदि आपका किचन आग्नेय या वायव्य कोण को छोड़कर किसी अन्य क्षेत्र में हो, तो कम से कम वहां पर बर्नर की स्थिति आग्नेय अथवा वायव्य कोण की तरफ ही हो।
- रसोई घर की पवित्रता व स्वच्छता किसी मंदिर से कम नहीं होनी चाहिए। ऐसा करने से मां अन्नपूर्णा की कृपा बनी रहती है।
- रसोईघर हेतु दक्षिण-पूर्व क्षेत्र का प्रयोग उत्तम है, किन्तु जहां सुविधा न हो वहां विकल्प के रूप में उत्तर-पश्चिम क्षेत्र का प्रयोग किया जा सकता है, किन्तु उत्तर-पूर्व मध्य व दक्षिण-पश्चिम क्षेत्र का सदैव त्याग करना चाहिए।

उत्तर दिशा

घर के उत्तर दिशा में रसोई का होना, उस घर की महिलाओं को बुद्धिमान और बौद्धिक बनाता है। उस घर के पुरुष सरल स्वभाव के होते हैं और उन्हें व्यापार में सफलता मिलती है।

दक्षिण दिशा

इस दिशा में किचन होने से परिवार में मानसिक अशांति बनी रहती है। घर के मालिक को क्रोध अधिक आता है और उसका स्वास्थ्य साधारण रहता है।

रसोईघर में कभी भी स्टोर रूम नहीं होना चाहिए। ऐसा होने पर घर की लक्ष्मी रूठ कर चली जाती है और घर में निर्धनता का वास हो जाता है।

वास्तु-दोष कैसे दूर करें

- घर के द्वार पर आगे वास्तुदोष नाशक हरे रंग के गणपति को स्थान दें।
- बाहर की दीवारों पर हल्का हरा या पीला रंग लगवाएं।
- मुख्य द्वार पर वास्तु मंगलकारी यंत्र लगाएं।
- घर की मुख्य पूजा में गणपति को स्थान दें।
- यदि बड़ा किचन होता हो तो 24 घंटे में एक बार रसोई में बैठकर भोजन करना चाहिए, इससे किचन का वास्तुदोष दूर होता है। रसोईघर में भोजन पश्चिम की ओर बैठकर भोजन करना ठीक होता है।

दवाएं किचन में रखना गलत है

यदि आपकी आदत है कि आप अपनी दवाएं याद रखने के लिए किचन में ही रख देते हैं तो इस आदत को अभी बदल दें। ऐसा करना आपको बीमार बना सकता है। वास्तु में ये माना जाता है कि यदि आप किचन में दवाओं को रखते हैं तो बीमारी को बुलावा दे रहे होते हैं। किचन में किचन से जुड़ी चीजें ही रखनी चाहिए। वास्तु में दवाओं को नकारात्मकता फैलाने वाला माना जाता है।

किचन में मिरर का रहना

किचन में यदि आपने मिरर लगा रखा है तो आपकी परेशानियों को बढ़ने का ये कारण हो सकता है। दरअसल किचन आग्नेयकोण पर होता है और ये अग्नि का प्रतिनिधित्व करता है। ऐसे में यदि मिरर में अग्नि का प्रतिबिंब आएगा तो वह अतिरिक्त ऊर्जा का कारण बनेगा और ये अतिरिक्त ऊर्जा नुकसानदायक होगी। इससे अग्निदेव भी नाराज होंगे।

कबाड़ न रखें किचन में

कई बार उन बर्तनों को भी अपने घरों में जमा करते रहते हैं जो बिना काम के हों या जिनमें क्रैक या हल्की टूट-फूट आ गई हो। ऐसे बर्तन किचन में रखना वास्तु के अनुसार नकारात्मकता का कारण होता है। इससे मां अन्नपूर्णा भी नाराज होती हैं।

किचन में बासी खाना न रखें

किचन में या किचन में फ्रीज हो तो उसमें बासी खाना रखने से बचें। ऐसा करना वास्तुदोष माना गया है। ऐसा करना राहु-केतू और शनि को नाराज करता है। इसलिए फ्रीज में ताजी सब्जियां-फल या दूध आदि को ही रखें। बासी खाना नहीं। ■

COOL
CONVENIENT
CLOTH DIAPER
DIOXIN FREE
DYE FREE
DISPOSABLE
INSERTS

बी डाइपर्ज़

यह भारत का पहला और एक मात्र हाइब्रिड क्लॉथ डाइपर कवर है, जो केमिकल रहित डिस्पोज़बल इन्सर्ट के साथ आता है। यह डिस्पोज़बल डाइपर एक कपड़े के कवर के साथ आता है, जो आप दोबारा भी इस्तेमाल कर सकते हैं। बी डाइपर्ज़ आपके शिशु के लिए और भी कई हेल्दी डाइपरिंग एक्सेसरीज़ ले कर आए हैं जैसे- बॉटम वाश और राश बाम। यह सभी प्रॉडक्ट्स ऐमज़ान और फ्लिपकार्ट पर आसानी से उपलब्ध हैं।

mirakle
COLORCARE
CC

प्रोवेदा पर्सनल केयर रेंज

प्रोवेदा ले कर आए हैं अपनी ऑर्गेनिक और केमिकल रहित पर्सनल केयर रेंज। इस रेंज में रेड अन्यन ब्लैक सीड हेयर ऑइल, सीसी क्रीम, टी ट्री और विच हेज़ल टोनर उपलब्ध हैं।

टाइटन स्किन की नई रेंज

टाइटन का मशहूर पर्फ़्यूम ब्रांड 'स्किन' ने 4 नए सेंट्स लॉन्च किए हैं। ब्राइट और कलरफुल पैकेजिंग में उपलब्ध यह फ्रेगरैन्स आपके मूड को सच में ख़ुशमिज़ाज बनाने वाली हैं।

Tales
Tales
Tales
Tales

एवान अन्यू रिवर्सलिस्ट

एवान ने अपनी नई स्किन केयर डिस्कवरी 'प्रोटिनोल' से युक्त प्रोडक्ट रेंज प्रस्तुत की है, जिसका नाम है- एवान अन्यू रिवर्सलिस्ट। इस रेंज में रीवाइटलायज़िंग क्रीम, टोनर, क्लींजर, डे-क्रीम मौजूद है। इसके साथ ही स्किन रीसेट प्लम्पिंग शॉट्स भी निकाले हैं, जो आपकी स्किन में कॉलजेन को बैलेन्स करते हैं और पहले से ज़्यादा फ़र्म, सॉफ़्ट और प्लम बनाते हैं।

ANEW REVERSALIST
ANEW REVERSALIST
ANEW
ANEW

Paree
ULTRATHINZ
HEAVY FLOW CHAMPION

परी हेवी फ्लो चैम्पीयन

परी के हेवी फ्लो चैम्पीयन सैनिटेरी पैड्स पिरीयड्स के हेवी फ़्लो वाले दिनों के लिए बेहद आरामदायक है। यह पैड्स बिना गीलेपन और रैशेज़ के आराम से यूज़ कर सकती हैं। यह एक्सएल और डबल एक्सएल साइज़ में किसी भी केमिस्ट स्टोर या ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म्स पर उपलब्ध हैं।

ORPAT
ORPAT

ओरपेट हैंड ब्लेंडर और चॉपर

ओरपेट लेकर आए हैं एक अफ़ॉर्डेबल हैंड ब्लेंडर के साथ चॉपर। एक अच्छी ग्रिप सपोर्ट, 250 वॉट की मोटर और 18000 आरपीएम वाला यह ब्लेंडर किचन के लिए एकदम पर्फ़ेक्ट है। इसके साथ ही 500 एमएल के बाउल बेस वाला चॉपर मिल्कशेक्स, सूप्स, पल्प्स बनाने में मददगार है।

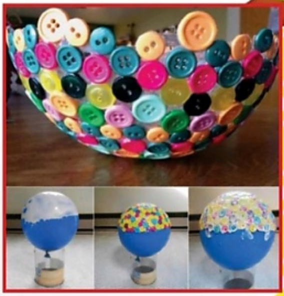
Organics+
Organics+
Organics+

लोटस ऑर्गेनिक्स+ बकुचिओल स्किनकेयर रेंज

प्रीमियम ऑर्गेनिक स्किनकेयर ब्रांड लोटस ऑर्गेनिक्स+ ने भारत की पहली 100% प्रमाणित ऑर्गेनिक बकुचिओल रेंज पेश की है। इस स्किनकेयर रेंज में बाकुचिओल शामिल है, जो बाबची के पेड़ के बीज और पत्तियों से प्राप्त एक शक्तिशाली पौधे का अर्क है जिसमें एंटी-एजिंग और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं।

क्रिएटिव कोना (DIY)

बटन बास्केट



इसके लिए आपको चाहिए कलरफुल छोटे और बड़े साइज के बटन, बड़ा गोल बलून, ग्लू, कैंची और एक जार। सबसे पहले बलून में हवा भर दें और उसमें गांठ लगा दें। अब चित्र में दिए गए स्टेप को देखकर बलून को जार के खुले हिस्से पर रख दें। बलून के ऊपरी हिस्से में सावधानी पूर्वक ग्लू लगाएं और उसे थोड़ी देर सूखने के लिए छोड़ दें। अब उनमें बटन चिपकाएं और पूरी तरह से सूख जाने के बाद बलून में पिन लगाकर उसकी हवा निकाल दें। लीजिए, आपकी बटन बास्केट तैयार है।

सावन आया

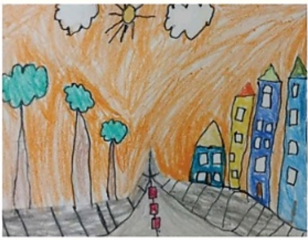
सावन आया सावन आया
उमड़-घुमड़ कर बादल आया
रिमझिम-रिमझिम उमड़ती फुहारों ने
सबका मन हर्षाया
धरती भीगी, अंबर भीगा
भीगा हर इंसान
धरती पर गिरती बूंदों ने
छेड़ी सुरमई तान
इतनी पावन इतनी सुंदर
देती हर दिल को आराम
बारिश का मौसम लगता है
सबको बड़ा सुहाना
बूंद-बूंद है ताल बजाती
कोयल गाये गाना
ठंडी-ठंडी बौछारें हैं
बादल गरजे घन-घन-घन
नाचे वन में मोर
सावन की हरियाली लाती
खुशियां चहुं ओर।

– अक्षत माहेश्वरी (नई दिल्ली)

खेलों की जानकारी ?

1. शतरंज, कबड्डी, खो-खो, लूडो, सांप-सीढ़ी और ताश जैसे खेलों की शुरुआत भारत से ही मानी जाती है।
2. युद्ध कला या आत्मरक्षा के खेलों की शुरुआत भी भारत में हुई थी।
3. भारत ने पहली बार सन् 1900 में ओलंपिक खेलों में भाग लिया था।
4. क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर, 'भारत रत्न' से सम्मानित होने वाले देश के पहले खिलाड़ी हैं।
5. 'राष्ट्रीय खेल दिवस' प्रति वर्ष मेजर ध्यानचंद की जन्म तिथि, 29 अगस्त को मनाया जाता है।

बाल चित्रकार



नाम- सुहना माहेश्वरी
उम्र- 6 वर्ष
पता- मुंबई

किड्स फैंसी ड्रेस कॉन्टेस्ट

नाम- तान्या
उम्र- 7 वर्ष
स्थान- बिहार (मुजफ्फरपुर)

नाम- अयान शर्मा
उम्र- 5 वर्ष
स्थान- मेरठ

आप भी भेजिए और जीतिए

अगर आपके पास फैंसी ड्रेस फोटो, पेंटिंग्स, कहानी या कविता हैं तो हमें अपने नाम, पता, उम्र और फोटो के साथ यहां दिए गए पते पर भेजें। आप हमें इ-मेल भी कर सकते हैं या फिर गृहलक्ष्मी फेसबुक पेज इनबॉक्स में मैसेज भी कर सकते हैं। एंट्री पसंद आने पर उसे मैगज़ीन में प्रकाशित किया जाएगा और आपको मिलेगा एक गिफ्ट हैम्पर।

हमारा पता है- गृहलक्ष्मी मैगज़ीन, X-30,
ओखला फेज-II, नई दिल्ली-20

editor@grehlakshmi.com
www.facebook.com/grehlakshmi

Celebrating India
भारत के त्योहार
डायमंड
₹40
हिंदी और इंग्लिश में उपलब्ध

जिन्होंने जीती हर चुनौती

जहां चाह है, वहां राह है। और इस कहावत को सच में पूरा कर दिखाया इन जानी-मानी हस्तियों ने, जिन्होंने अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति के बल पर खुद को उस मुकाम पर पहुंचाया जहां के वो सपने देखती थीं और अपनी पहचान बनाई।

अपने शौक से बनाई अंतर्राष्ट्रीय पहचान

गौरी दिवाकर

('गौरी दिवाकर संस्कृति फाउंडेशन' की संस्थापक)

आसमान तो बहुत है, मगर उन्हें फतह करने वाला कोई-कोई है। अपने हुनर और अपनी मेहनत की बदौलत आसमान की बुलंदियों को छूने वाली ये शख्सियत हैं- गौरी दिवाकर। नन्ही उम्र से ही गौरी नृत्य के प्रति खास रूचि रखती थीं। गौरी का जन्म जमशेदपुर में हुआ और वहीं से उन्होंने अपनी स्कूली तालीम हासिल की। स्कूल में पढ़ाई के साथ-साथ वो सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भी बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेती थीं। अब उनका शौक उनकी चाहत बन चुकी थी। इसी के चलते गौरी ने संगीत समाज संस्था में अपनी प्रथम गुरु सुमिता चौधरी जी से नृत्य की ट्रेनिंग लेनी आरंभ कर दी। स्कूली तालीम तो खत्म हो गई। मगर तब तक नृत्य उनकी जिंदगी का एक अटूट हिस्सा बन चुका था। उच्च शिक्षा हासिल करने के लिए गौरी ने दिल्ली का रूख किया और यहां पहुंचकर कत्थक केंद्र में दाखिला लिया, जहां मशहूर नृतक पंडित बिरजू महाराज और उनके पुत्र पंडित जयकिशन महाराज जी से नृत्य सीखना आरंभ किया। कला को सीखने के साथ-साथ गौरी ने परफार्म करना भी शुरू कर दिया। गौरी ने कई राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय नृत्य समारोहों में नृत्य प्रदर्शन किया और मंच पर अपने हुनर का जौहर दिखाया। गौरी ने कत्थक में डिप्लोमा और पोस्ट ग्रेजुएशन डिप्लोमा हासिल करने के बाद साल 1998 में आगे की तालीम अदिति मंगल दास जी से लेनी शुरू की और वो सिलसिला अब भी जारी है। गौरी ने सन् 2001 में बच्चों को तालीम देनी शुरू की और फिर उसके बाद सन् 2009 में 'गौरी दिवाकर संस्कृति फाउंडेशन' की बुनियाद रखी। गौरी को अपनी बेहतरीन परफार्मेंसिस के लिए साल 2002 में 'श्रृंगार मनी अवार्ड', 2008 में संगीत नाट्य अकादमी की ओर से 'उस्ताद बिस्मिल्लाह खां यूथ अवार्ड' और 'जयदेव प्रतिभा पुरस्कार' समेत कई इनामात से नवाज़ा जा चुका है।

बेसहाराओं को दिया सहारा

डॉ. गीतांजलि चोपड़ा

(संस्थापक एवं अध्यक्ष, विशेज एंड ब्लेसिंग्स)

आज के इस दौर में जिस तरह हर शख्स तालीम के बगैर अधूरा है, ठीक उसी तरह हमारी ज़िंदगी भी कहीं-न-कहीं नेकियों के बगैर बेमानी-सी है। खुद का मुस्तिकबिल, बच्चों की परवरिश और खानदान से लगाव तो एक आम बात है। मगर बात जब मुफलिसी की जिंदगी गुज़ार रहे नन्हे बच्चों के भविष्य को रोशन करने की आती है या फिर घर से बेघर किए जा चुके बुजुर्गों की लाठी बनने की आती है, तो केवल चुनिंदा लोग ही आगे आ पाते हैं। अगर हम ख़ुद से पूछें, तो क्या ऐसा रिश्ता हम उन लोगों से कायम कर पाते हैं, जो हमारे अपने नहीं हैं, शायद नहीं। मगर ऐसी ही एक शख्सियत है- डॉ. गीतांजलि चोपड़ा, जो अपनी ज़िंदगी दूसरों की तमन्नाओं, दूसरों की ज़रूरतों और दूसरों की चाहतों को पूरा करने में गुज़ार रही हैं। बतौर शिक्षक देश-विदेश में पढ़ा चुकी गीतांजलि अपने करियर के शिखर पर थीं। एक के बाद एक उपलब्धियां भी हासिल हो रही हैं। मगर बावजूद इसके उनका मन कहीं और था। गीतांजलि ने उस वक्त सभी आकांक्षाओं को दरकिनार कर अपने मुस्तिकबिल को संवारने की बजाए, जरूरतमंदों की मदद करना ज़रूरी समझा और इसी को अपनी ज़िंदगी का मकसद बना लिया। बचपन से ही सेवा भावना से भरपूर इस शख्सियत ने तकरीबन सात साल पहले '' 'विशेज़ एंड ब्लेसिंगंस' नाम की एक एनजीओ की नींव रखी और अपने सपने को साकार किया। सालों से बखूबी समाजसेवी कार्यों में जुटी इस एनजीओ के दिल्ली में मौजूदा 20 केन्द्र हैं। दिल्ली एनसीआर के अलावा असम, झारखंड, तमिलनाडू और पश्चिम बंगाल में भी एनजीओ सक्रिय है। इस एनजीओ के ज़रिए जहां गरीब बच्चों को तालीम दिलाने के लिए 'स्पान्सर अ चाईल्हुड' नाम की परियोजना के तहत मुहीम चलाई गई है। वहीं बुजुर्गों को आसरा देने के लिए 'मन का तिलक' नाम से वृद्ध आश्रम भी खोला गया है। इसके अलावा कोविड रिलीफ योजना के तहत भी इस एनजीओ ने देश के कई हिस्सों में राहत कार्य किए हैं, जो वाकई काबिले तारीफ हैं। इस मसरूफियत भरी ज़िंदगी में जहां आज किसी के पास अपनों के लिए वक्त नहीं है, वहीं गीतांजलि अपने मुस्तिकबिल और अपनी चाहतों की फिक्र किए बगैर दूसरों की अंधेरी जिदंगी को इल्म और मदद के चिराग से रोशन कर रही हैं। इन्हें अपनी नेकियों के लिए मुख्तलिफ इनामों से भी नवाज़ा जा चुका है।

अनुजा कपूर
(क्रिमिनल साइकोलोजिस्ट)

इंसाफ दिलाने की राह पर अनुजा

जज्बातों से ख्यालों तक का सफर आसान होता है, मगर ख्यालों को हकीकत की शक्ल देना शायद उतना आसान नहीं होता, मगर कुछ गुज़रने के जज्बे, जदीद हौंसलें और आगे बढ़ने की चाहत में अनुजा कपूर आज उस मकाम पर हैं, जहां पहुंच पाना हर किसी के बस की बात नही है। कम उम्र में ही वालदेन देख रहे थे कि इस मासूम में तूफानों से भिड़ जाने का एक ज़बरदस्त हौंसला मौजूद है। कई मामलों में गैर मामूली सलाहियत है और नामुमकिन को मुमकिन साबित करने का जज़्बा है। दरअसल उम्र नन्ही थी मगर इरादे बेहद ऊंचे और उन इरादों को पूरा करने के लिए अनुजा ने खूब मेहनत की, जिसकी बदौलत अनुजा कपूर एक क्रिमिनल साइकोलोजिस्ट, आनरेरी स्पेशल पुलिस अफसर, और सोशल एक्टिविस्ट के तौर पर अपनी अलग पहचान बना चुकी हैं। खुद को हर मकाम पर साबित कर चुकीं अनुजा कपूर का जज्बा, हौंसला और काम के प्रति उनकी गंभीरता उनके किरदार में साफ-साफ झलकती है। अनुजा को बचपन से ही पढ़ने-लिखने का खूब शौक था। उन्होंने शादी के बाद अपनी पढ़ाई पूरी की। सन् 2007 में अनुजा को ब्रेन ट्यूमर जैसे मर्ज ने अपनी चपेट में ले लिया। मगर मज़बूत इरादों वाली अनुजा ने जिंदगी की जंग जीती और एक बार फिर मैदान में उतरीं। बुलंद इरादों से भरपूर अनुजा समाज में महिलाओं की स्थिति को बेहतर बनाने के लिए कई महत्वपूर्ण कार्यों को अंजाम दे चुकी हैं। अनुजा मानती हैं कि अगर महिलाएं अपने आप पर विश्वास रखें, तो दुनिया खुद आपके पीछे होगी। अनुजा 'निर्भया एक शक्ति' नामक एनजीओ की संस्थापक भी हैं, जिसका मकसद पीड़ित महिलाओं के लिए काम करना और उन्हें उनका हक दिलवाना रहा। उन्होंने क्रिमिनोलौजी की पढ़ाई की, फिर विक्टिमोलौजी और फोरेंसिक साइंस की तालीम हासिल की। इसके बाद उन्होंने वकालत की डिग्री हासिल की, ताकि जुल्म की शिकार औरतों को इंसाफ दिलवा सकें। अनुजा ने औनरेरी स्पैशल पुलिस ऑफिसर के तौर पर भी काम किया है, जो उनके लिए वाकई किसी चुनौती से कम नहीं था। अनुजा की खास बात ये है कि अपने काम के अलावा अपने परिवार का भी बखूबी ख्याल रखती हैं। साथ ही कामकाजी होने के साथ साथ अपने बच्चों की भी बेहतरीन परवरिश कर रही हैं। अनुजा कपूर को बेहतरीन कार्यों के लिए सिटी राइजिंग स्टार अवार्ड समारोह में 'आउटस्टैंडिंग अचीवर अवार्ड', 'सर्वश्रेष्ठ क्रिमिनल साइकोलोजिस्ट अवार्ड' और 'सर्वश्रेष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता' समेत कई एजाज़ों से अब तक नवाज़ा जा चुका है। ■

- ज्योति सोही

अगर आप ऐसी किसी महिला को जानते हैं, जिसने अपनी ख़ास पहचान बनाई हो तो हमें ज़रूर बताएं। वे हमारे वार्षिक इवेंट- 'गृहलक्ष्मी किटी पार्टी' की गुडविल एम्बेसडर, हमारे फेसबुक पेज www.facebook.com/grehlakshmi पर 'वुमेन ऑफ द डे' या गृहलक्ष्मी पत्रिका के 'हम किसी से कम नहीं' कॉलम की प्रतिभागी बन सकती हैं।

डायमंड बुक्स
में प्रकाशित
डॉ. उज्जवल पाटनी
द्वारा लिखित पुस्तकें

डॉ. उज्जवल पाटनी
बी.डी.एस. एम.बी.ए. एम.ए. सी.एच.आर.
सफल वक्ता सफल व्यक्ति
प्रभावी शब्दों से पाइए मित्र, प्रसिद्धि और समृद्धि
सीखिए – क्या कहें, कब कहें, कैसे कहें, कहें या न कहें

पावर थिंकिंग
पॉजिटिव थिंकिंग से आगे अब पॉवर थिंकिंग अपनाइए
डॉ. उज्जवल पाटनी

पावर थिंकिंग

नेटवर्क मार्केटिंग
जुड़ो जोड़ो जीतो
डॉ. उज्जवल पाटनी

नेटवर्क मार्केटिंग
जुड़ो जोड़ो जीतो

जीत या हार रहो तैयार
डॉ. उज्जवल पाटनी

जीत या हार
रहो तैयार

नेटवर्क मार्केटिंग
डॉ. उज्जवल पाटनी
कितना सच कितना झूठ

नेटवर्क मार्केटिंग
कितना सच कितना झूठ

डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-20
फोन : 011-40712100, 41611861
www.diamondbook.in

बॉलीवुड मॉम्स के कुछ ख़ास टिप्स

मां बनना हर महिला के लिए खुशी, गर्व और संपूर्णता का एहसास लेकर आता है, साथ ही बच्चे और परिवार से जुड़ी नई जिम्मेदारियां और चुनौतियां भी। बॉलीवुड में भी कई एक्ट्रेस हैं, जो कि इस दौर से गुजर चुकी हैं और इसके साथ ही वे ऐसी औरतों के लिए टिप्स देती हैं, जो कि अभी-अभी मां बनने वाली हों।

ऋचा मिश्रा तिवारी

मां बनने के एहसास को दुनिया का सबसे खूबसूरत एहसास बताया गया है। माना जाता है कि एक औरत की पूर्णता उसके ममत्व से ही होती है। हालांकि मां बनना इतना भी आसान नहीं होता है जितना हम और आप सोचते हैं। अपने बच्चों के साथ-साथ अपना और अपने परिवार का ध्यान भी हमें ही रखना होता है। ऐसे में मां बनने के लिए कई तरह की बातों का खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। बॉलीवुड में भी कई एक्ट्रेस हैं, जो कि इस दौर से गुजर चुकी हैं और इसके साथ ही वे ऐसी औरतों के लिए टिप्स देती हैं, जो कि अभी-अभी मां बनने वाली हों। आज हम भी आपको ऐसी ही बॉलीवुड एक्ट्रेस की दी हुई टिप्स बताने वाली है, जो कि अपकमिंग मॉम्स के लिए काफी फायदेमंद रहने वाली है।

ऐश्वर्या राय बच्चन

बॉलीवुड ही नहीं बल्कि पूरे विश्व की सबसे सुंदर अभिनेत्रियों में शुमार ऐश्वर्या राय बच्चन ने 2011 में बेटी आराध्या को जन्म दिया। ऐश्वर्या और उनकी बेटी के बीच का तालमेल बड़ा कमाल का है। ऐश्वर्या अपनी बेटी से दूर रहना बिलकुल पसंद नहीं करती हैं। अपनी बेटी की परवरिश को लेकर ऐश्वर्या ने कुछ नियम बना रखे हैं, जिन्हें ऐश्वर्या ने ही अपने दर्शकों के सामने साझा किया है।

ऐश्वर्या ने कहा है कि मैं यहां उसे हुक्म चलाने या उसके लिए जीवन चुनने के लिए नहीं हूं। मैं यहां एक तरह से उसकी मां बनने के लिए हूं, जिसे मैं दिन-प्रतिदिन के आधार पर खोज रही हूं। मैं सिर्फ उसे खुश, स्वस्थ देखना चाहती हूं और एक सुरक्षित व्यक्ति बनाना चाहती हूं। कोई भी इंसान अपना व्यक्तित्व अपने ही हिसाब से चुनना पसंद करता है। आप अपने बच्चों के जरीए भगवान को देखते हैं और यही आप उसके लिए, उसके साथ और उसके जरिए अनुभव करना चाहते हैं।

समीरा रेड्डी

बॉलीवुड एक्ट्रेस समीरा रेड्डी दो बच्चों की मां हैं। ऐसे में वे अपने अनुभव को अपने दर्शकों के सामने बखूबी रखती आई हैं। मां बनने के बाद उन्हें किन परिस्थितियों का सामना करना पड़ा इस पर समीरा ने अपने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की है, जिसमें उन्होंने बताया है कि नई मां के लिए मेरी सबसे बड़ी टिप?

अपने साथी के लिए समय निकालें और उसे भी आपके लिए ऐसा ही करने की जरूरत है। बच्चे के आने के बाद यह बड़े पैमाने पर बदलाव ले आता है और यह एक ऐसा दौर है, जिसमें हमें इस बात पर ध्यान देने की सबसे ज्यादा जरूरत है।

करीना कपूर खान

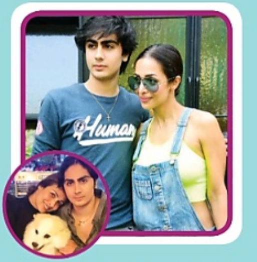
हाल ही में दोबारा मां बनी करीना कपूर ने मां बनने के बाद भी अपने काम में किसी तरह के बदलाव को नहीं आने दिया। तैमूर के जन्म के बाद भी करीना ने अपना काम जारी रखा। करीना नई मां के लिए सलाह के तौर पर कहती हैं कि मुझे लगता है कि एक कामकाजी मां के लिए सबसे जरूरी बात खुद पर विश्वास करना है। एक इंटरव्यू के दौरान करीना ने कहा है कि एक कामकाजी मां अपने बच्चे के लिए भी एक अच्छा उदाहरण निर्धारित कर सकती है।

ट्विंकल खन्ना

दो बच्चों की मां बन चुकी ट्विंकल खन्ना अपने बच्चों को उनकी असफलता पर भी दुःखी ना होने और अपने आप पर विश्वास रखना सिखाती हैं। एक इंटरव्यू के दौरान ट्विंकल खन्ना ने कहा था कि हम अपने बच्चों को कठिन अध्ययन करने, सफल होने के लिए प्रयास करना सिखाते हैं, लेकिन क्या हम उन्हें सिखाते हैं कि असफल होना ठीक है? यह जीवन स्वयं को स्वीकार करने के बारे में है, किसी से मदद मांगना कोई कलंक नहीं है? हमारी भारतीय संस्कृति माता-पिता की पूजा करना सिखाती है। हम सम्मान, आज्ञाकारिता और परंपरा जैसे शब्दों को सुनकर बड़े होते हैं। क्या हम इस सूची में बिना शर्त प्यार और समर्थन नहीं जोड़ सकते हैं?

मलाइका अरोड़ा

मां बनकर हमारे लिए सबसे पहले हमारे बच्चे और फिर अपने परिवार की देखभाल करना ही हमारी जिम्मेदारी बन जाती है, लेकिन इन सबके बीच हम अपने आपका ख्याल रखना भूल जाते हैं।



इस पर एक इंटरव्यू के दौरान मलाइका ने कहा था कि मेरा मानना है कि बहुत सी माताएं अपने परिवारों की देखभाल करने की कोशिश करते समय अपने बारे में भूल जाती हैं। वे बहुत निःस्वार्थ हो जाती हैं। मुझे लगता है कि हर महिला को अच्छे तरीके से थोड़ा स्वार्थी होना चाहिए। हमेशा करने के लिए सौ चीजें होंगी लेकिन आपको याद रखना चाहिए कि कुछ समय खुद को भी दें। स्पा के लिए जाएं या खरीदारी करें या जो कुछ भी आपको खुश करता है ऐसा करते रहें। हमेशा समझौता न करें कुछ समय अपने लिए भी रखें।

करिश्मा कपूर

मां बनने के बाद हमारे शरीर में ही नहीं बल्कि हमारे दिमाग पर भी स्ट्रेस बढ़ता है। इस पर करिश्मा ने बताया है कि एक मां होने के नाते और हर चीज को संतुलित करने की कोशिश करते हुए, मैं कह सकती हूं कि हमारे लिए सबसे बड़ी बात तनाव का ध्यान रखना है। हम उस पल को जोर दे रहे हैं जब हम जागते हैं। हमें खाने के लिए क्या बनाना चाहिए, मेरी बेटी क्या खाएगी, मैं उन्हें हर भोजन में सभी पोषक तत्व कैसे खिलाऊं? मेरे हिसाब से तनाव से निपटना सबसे मुश्किल काम है।

नेहा धूपिया

अपने बोल्ड अंदाज के लिए जानी जाने वाली नेहा धूपिया मां बनने के बाद अपने आप में आए बदलाव को लेकर कहती हैं कि हमेशा अपने परिवार से इस बात को बताने में संकोच ना करें कि आप क्या महसूस कर रही हैं।

डिलेवरी के बाद स्ट्रेस होना सामान्य है क्योंकि जब आप गर्भवती होती हैं तो आपकी देखभाल करने के लिए आपके पास बहुत से लोग होते हैं लेकिन एक बार जब आप बच्चे को जन्म देती हैं तो सब कुछ बदल जाता है। बहुत सारे हार्मोन चेंज होना शुरू हो जाते हैं। मैं बहुत भाग्यशाली रही हूं क्योंकि मेरे पास एक ऐसा पति और परिवार है जो कि हमेशा सजग रहे हैं।

मीरा राजपूत कपूर

शाहिद कपूर की पत्नी और दो बच्चों की मां बन चुकी मीरा राजपूत भी नई मांओं के लिए कुछ टिप्स साझा कर चुकी हैं। एक इंटरव्यू के दौरान मीरा ने बताया था कि मां बनने के बाद सबसे जरूरी है आराम। आराम से रहो, खुश रहो। अगर आप खुश हैं तो आपका बच्चा खुश होगा। आपके बच्चे के साथ आपका रिश्ता दोस्ती का होना चाहिए और आपको अपने हर पल का आनंद लेना चाहिए। ■

अच्छी-बुरी ख़बरें

सलमान खान की 'राधे' ने तोड़े सारे रिकॉर्ड्स, पहले ही दिन कमाए 100 करोड़ से ज्यादा

सलमान खान की 'राधे' की रिलीज के बाद उसके पहले दिन के नंबर्स आधिकारिक तौर पर जारी कर दिए गए हैं। इस फिल्म ने पहले दिन ही धमाकेदार व्यूज़ हासिल किए हैं। बताया जा रहा है कि 'राधे' ने पहले दिन सभी प्लेटफॉर्म्स पर मिलाकर 4.2 से भी ज्यादा मिलियन व्यूज़ का रिकॉर्ड बना दिया है। सलमान की इस फिल्म को धमाकेदार रिव्यूज़ भी मिले हैं, जिसके बाद लोगों ने इसे जमकर देखा। इस फिल्म को भारत में ZEEPLEZ और ZEE5 पर रिलीज़ किया गया था। इसकी ओरवसीज रिलीज के आंकड़े भी अच्छे बताए जा रहे हैं।

अजय देवगन की फिल्म 'थैंक गॉड' को भारी नुकसान, करोड़ों की लग सकती है चपत!

कोरोना की दूसरी लहर ने देशभर में हाहाकार मचाया हुआ है। हर तरफ इसका दर्दनाक मंजर देखने को मिल रहा है। ऐसे में बॉलीवुड इंडस्ट्री को फिर से तगड़ा झटका लगा है। खबरें आ रही हैं कि सिद्धार्थ मल्होत्रा, अजय देवगन, रकुल प्रीत सिंह की 'थैंक गॉड' फिल्म को भारी नुकसान की आशंका है।

इंस्टाग्राम गैलरी

सुगंधा की पहली रसोई

शादी के बाद सुगंधा की पहली रसोई पूरे ट्रेडिशनल लुक में। एकदम मराठी मुलगी लग रही हैं।

नामकरण

मोहित मालिक और अदिति मालिक ने अपने बेबी बॉय का नाम, कबीर रखा, जिसकी जानकारी दोनों ने सोशल मीडिया पर ये प्यारी सी फोटो डाल कर दी।

हॉट अवतार

'बालिका वधू' का हॉट अवतार, वजन घटाकर ग्लैमरस लुक में नजर आई अविका गौर, तस्वीरें देख पहचान भी नहीं पाएंगे।

उप्स मोमेंट

कांटा गर्ल शेफाली जरीवाला अपने हबी के साथ मालदीव्स में टाइटैनिक पोज़ देने की कोशिश कर रही थीं, लेकिन इसी बीच उनकी स्कर्ट उड़ गई और वे उप्स मोमेंट का शिकार हो गईं।

ट्विटरनामा

@ सोनु सूद

बड़ा मुश्किल समय है। मां बेटे को बचाने के लिए दौड़ में लगी हैं। बेटा मां-बाप को बचाने की। एक महीने पहले जो एक परिवार हुआ करता था अब बस एक दो जन रह गए हैं। हर रोज़ परिवारों को बचाने की दौड़ में आज मैंने कई मासूम लोग खो दिए। सौ को बचाने की खुशी से ज्यादा दुःख एक को खोने का है।

@अशोक पंडित

राहुल जी हमने तो सुना था कि आपकी शादी अब तक नहीं हुई है! तो फिर यह बच्चे कहां से आए?

@अनिल कपूर

कुछ जांबाज़ों की वर्दियों पर सितारे नहीं चमकते, सिर्फ देशभक्ति झलकती है। हर वो आम नागरिक, जो निःस्वार्थ भाव से लोगों की सेवा कर रहा है, उसे मेरा सलाम।

@रितेश देशमुख

आई लव यू आई (मां) हैप्पी मदर्स डे।

सुर्खियां

'रामायण' में कौन बनेगी सीता? करीना कपूर खान या दीपिका पादुकोण-बॉलीवुड की होगी सबसे मंहगी एक्ट्रेस!

बॉलीवुड गलियारे में एक फिल्म लगातार चर्चा में हैं, जिसे लेकर आ रहे हैं 'दंगल' फेम डायरेक्टर नितेश तिवारी। 'रामायण' को लेकर तरह-तरह के कयास लगाए जा रहे हैं। अभी तक की खबरों के मुताबिक, इस फिल्म में ऋतिक रोशन- रावण और महेश बाबू- राम का किरदार निभाते नजर आ सकते हैं। मीडिया गॉसिप्स की मानें तो 'रामायण' के फीमेल लीड रोल यानी सीता के किरदार के लिए बॉलीवुड की दो टॉप एक्ट्रेस का नाम चल रहा है। ये दो नाम हैं करीना कपूर खान और दीपिका पादुकोण। मीडिया रिपोर्ट्स का कहना है कि फिल्ममेकर्स के बीच सीता के रोल के लिए दीपिका पादुकोण और करीना कपूर के नामों पर विचार चल रहा है।

वाद-विवाद

'दोस्ताना-2' से करण जौहर ने कार्तिक आर्यन को किया बाहर, वजह चौंकाने वाली!

कार्तिक आर्यन के धर्मा प्रोडक्शन की फिल्म 'दोस्ताना-2' से बाहर होने की वजह अभी तक साफ नहीं हो पाई है। ये तय है कि करण जौहर फिर से अपनी इस बहुप्रतिक्षित फिल्म के लिए कास्टिंग कर रहे हैं। अब एक रिपोर्ट से ये बात सामने आई है कि जाह्नवी कपूर के साथ हुई लड़ाई के बाद कार्तिक आर्यन को करण जौहर ने बाहर का रास्ता दिखाया है। फिल्म की 60 प्रतिशत शूटिंग पूरी हो चुकी थी। फिल्म पर करोड़ों का खर्च भी हो चुका था।

अजय देवगन को नापंसद करते थे 'दबंग-3' स्टार किच्चा सुदीप, काजोल थीं वजह!

काजोल बॉलीवुड की सबसे सफल अभिनेत्रियों में शामिल रही हैं। 90 के दशक में उन्होंने बैक टू बैक कई हिट फिल्में और अपने दमदार अभिनय से फैंस के दिलों में खास जगह बनाया। हाल ही में साउथ के सुपरस्टार किच्चा सुदीप ने एक इंटरव्यू में खुलासा किया कि एक समय पर उन्हें काजोल पर बहुत क्रश था। उन्होंने कहा, 'एक वक्त था, जब जिस मैगजीन में काजोल की फोटो आती थी, पोस्टर आते थे, वह मेरे पास होती थी। मेरे पास 30-40 मैगजीन हुआ करती थीं।' इतना ही नहीं, बल्कि एक्टर ने कहा कि उन्हें काजोल पर इतना क्रश था, इसी वजह से वह अजय देवगन को बहुत नापसंद करते थे। जब सुदीप से पूछा गया कि क्या कभी उन्हें काजोल से यह सब कहने का मौका मिला तो उन्होंने कहा, 'नहीं, तब तक उनकी शादी हो चुकी थी।

बॉलीवुड की और भी लेटेस्ट सुर्खियां पढ़ें यहां-
grehlakshmi.com
■अपने पेट्स के दीवाने फिल्मी सितारे
■टीवी की 5 बहुएं, जो है असल में सबसे मॉडर्न

आने वाली फिल्में

83

रिलीज डेट- 4 जून 2021
स्टारकास्ट- रणवीर सिंह, दीपिका पादुकोण

झुण्ड

रिलीज डेट- 18 जून 2021
स्टारकास्ट- अमिताभ बच्चन

शमशेरा

रिलीज डेट- 25 जून 2021
स्टारकास्ट- रणबीर कपूर, संजय दत्त, वाणी कपूर

टॉप 5 म्यूज़िक रेडियो

- मैं तेरा हो गया- अर्जुन कपूर, रकुलप्रीत
- हम तुझ में इतना डूब गए- गुरु रंधावा, उर्वशी रावतेला
- मचाएंगे 3- एमी वे
- मोमबतियां- मनिदर बुट्टर

मंदिर में इस तरह रखें मूर्ति, मिलेगा भक्ति का पूरा फल

मंदिर में मूर्तियां कैसे रखनी हैं, कितनी रखनी हैं, इन बातों को ध्यान करके मूर्तियों को ऐसी जगह रखें, जहां से आपको भगवान का आशीर्वाद पूरा मिलेगा।

चयनिका निगम

मंदिर को कैसे और किस दिशा में बनाना है, ये बात अक्सर ही आप सुन लेती होंगी लेकिन मूर्तियों को कैसे और कहां रखना है ये कम ही लोग जान पाते हैं।

रौद्र रूप को कहिए ना

भगवान की मूर्तियों के रौद्र रूप को मंदिर में बिलकुल नहीं रखना चाहिए। बल्कि मंदिर में सिर्फ सौम्य रूप वाली मूर्ति ही रखें। यही वजह है कि मंदिर में नटराज की मूर्ति नहीं रखी जाती है। नटराज शिव जी का रौद्र रूप है। इसलिए शिव जी की मूर्ति तो आपको मंदिर में मिलेगी लेकिन नटराज की नहीं।

इन मूर्तियों को मंदिर में ना रखें

कई दफा ऐसा होता है कि हम किसी मंदिर में होते हैं और वहां मिलने वाली मूर्तियों को साथ घर ले आते हैं। फिर उन्हें मंदिर में सजा भी देते हैं। लेकिन हर मूर्ति के साथ ये नहीं किया जा सकता है। खासतौर पर शनि देव और भैरव बाबा की मूर्तियां घर के मंदिर में नहीं रखी जा सकती हैं। इनके साथ राहू-केतू की मूर्तियों को भी घर के मंदिर में नहीं रखा जा सकता है। ये दोनों ही अशुभ ग्रह माने जाते हैं और इनका घर पर अच्छा असर बिलकुल नहीं होता है। हां, ये बात सही है कि कष्ट कम करने के लिए राहू-केतू की पूजा की जाती है। लेकिन मंदिर में रख कर इनकी पूजा नहीं की जानी चाहिए।

एक भगवान की कई मूर्ति

घर के मंदिर में कभी भी एक ही भगवान की कई मूर्ति नहीं रखी जानी चाहिए। एक घर में दो जगह ऐसा किया जा साकता है लेकिन एक मंदिर में नहीं। लेकिन ये भी बात सही है कि भगवान गणेश की दो मूर्तियों को एक ही मंदिर में रखा जा सकता है। इससे ज्यादा नहीं। कुल मिलाकर कोशिश करें किसी भी भगवान की एक से ज्यादा मूर्ति घर के मंदिर में ना रखें। ■

Jaipan®
No.1 Home Appliances in India
Your Perfect Kitchenmate
Kitchen Beauty Mixer
750 W MOTOR
Premium Mixer
750 W MOTOR
Air Fryer
Italian Mixer Grinder
650 W MOTOR
Dinner Set (24 Pieces)
Mixer Machine
750 W MOTOR

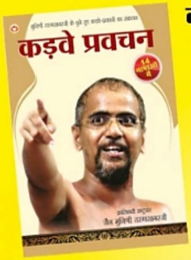
Jaipan Industries Ltd., 17/1, Cama Indl. Estate, Walbhat Rd., Goregaon (E), Mumbai-400 063, Tel.: 022-61410030, E-mail: jaipan@jaipan.com | www.jaipanonline.com • **Jaipan Distributors: GUJARAT:** Ahemdabad 09825011701, Navsari 09427127546, Rajkot 09824059532, Surat 09825242126, Vadodara 09925234971/ 74. **MAHARASHTRA:** Amravati 0937369277, Ahmadnagar 09850188887, Akola 09420102773, Aurangabad 8275268238, Jalgaon 09373410040, Kolhapur 9420008442, Nagpur 09595599666, Nanded 09422188711, Nandurbar 09404193599/ 09326709910, Nashik 09823078851, Pardhani 09764121313, Pune 9822098880/ 9371007340/ 9422313732, Satara 9420241399, Solapur 09822210222. **MP:** Bhopal 999317880/ 9425011464, Durg 9425239788, Gwalior 9826288994, Indore 9009873999/ 9826064145, Jabalpur 9425159961, Katni 9827249220, Satna 9425517592. **RAJASTHAN:** Ajmer 07742754576, Jaipur 09928338899, Kota 09414090532, Pali 09214551419, Sikar 09413344147, Udaipur 09829041075.

डायमंड बुक्स

प्रस्तुत करता है
क्रांतिकारी राष्ट्रसंत जैन मुनिश्री
तरुणसागरजी महाराज
के चुने हुए कड़वे प्रवचन का संग्रह

कड़वे प्रवचन

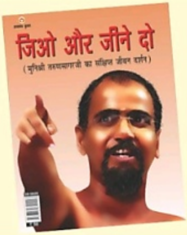
हिन्दी, अंग्रेजी, मराठी, गुजराती, बांग्ला, असमिया, पंजाबी उड़िया, नेपाली, तमिल, तेलुगू, मलयालम, कन्नड़, उर्दू में प्रकाशित मूल्य: ₹195



सम्पूर्ण कड़वे प्रवचन अब दस भागों में भी उपलब्ध

कड़वे प्रवचन
भाग-10
शीघ्र
प्रकाशित

सभी पुस्तकें 4 Color आर्ट पेपर पर उपलब्ध मूल्य: ₹150 प्रत्येक



मुनिश्री तरुणसागरजी के
जीवन दर्शन पर आधारित चित्रकथा

जिओ और जीने दो

मूल्य: ₹ 50

क्रांतिकारी राष्ट्रसंत
मुनिश्री तरुणसागर

वे कहने को भले ही 'जैन-संत' थे पर उनके विचारों और कार्यों ने उन्हें 'जन-संत' बनाया। उनकी बहुचर्चित कृति 'कड़वे प्रवचन' जिसकी अब तक 5,00,000 प्रतियां बिक चुकी हैं जो लिम्का बुक रिकॉर्ड में दर्ज हो चुकी है। जिनका नाम गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्डस में दर्ज है। हम उनकी अनमोल नसीहतों की माला प्रस्तुत कर रहे हैं।

खाली मत बैठिए। अपने मन और तन को किसी नेक कार्य में लगाकर रखिए। निठल्ला बैठा आदमी जल्दी बूढ़ा होता है। जब आदमी थककर बैठ जाता है तो बीमारी उस पर बैठ जाती है और फिर वह आदमी किसी काम का नहीं रहता। थककर बैठ जाने से तो इंसान की किस्मत भी बैठ जाती है। सेवानिवृत्त होने के बाद भी सेवा-कार्य में लगे रहिए। बीते कल को याद कर पछताते न रहिए और न ही भविष्य की आशंका की छाया-भूत से डरिये, बल्कि सुबह जब सो कर उठो तो हिम्मत से उठिए और सोचिए 'आज' ही 'सत्य' है।

मक्खन में फंसे हुए बाल को निकालना सहज है, परन्तु सूखे हुए गोबर के कंडे में फंसे बाल को निकालना बड़ा कठिन है। ज्ञानी के शरीर में रहने वाला जीव मक्खन के गोले में फंसे बाल जैसा है। वह मृत्यु के समय सहजता से प्राण छोड़ देता है लेकिन अज्ञानी मृत्यु के समय रोता है क्योंकि उसके प्राण वासना में अटक जाते हैं और यही वासना उसे फिर परिवार में खींच लाती है। माताएं-बहनें कहती हैं न, जरा मुन्ना को देखना बिलकुल दादा जी पर गया है। दादा जी पर नहीं, दादा जी ही हैं, जो पोता बनकर फिर आ गये।

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712100
ई-मेल : sales@dpb.in Shop online at www.diamondbook.in सभी बुक स्टॉलों पर उपलब्ध

पुस्तकें V.P.P. से मंगवायें। डाक व्यय प्रति पुस्तक 50/- तीन पुस्तकें एक साथ मंगवाने पर डाक व्यय फ्री।

क्या कहते हैं तारे

रमेश द्विवेदी
agyatdarshan@gmail.com

	मेष	वृषभ	मिथुन	कर्क	सिंह	कन्या	तुला	वृश्चिक	धनु	मकर	कुंभ	मीन
शुभ रंग	बैंगनी	स्लेटी	नीला	हरा	सफेद	नींबू पीला	काला	नारंगी	स्लेटी	बैंगनी	बैंगनी	बैंगनी
शुभ अंक	3	7	1	6	3	6	3	8	7	1	1	1
शुभ वार	मंगल	सोम	शनि	बुध	शुक्र	गुरु	मंगल	रवि	सोम	सोम	सोम	सोम

मेष

21 मार्च - 19 अप्रैल

इस मास आप जीवन का भरपूर लुत्फ उठाएंगे। आप करीबी साथियों और प्रियजनों को आर्थिक और भावनात्मक सहारा देंगे। आर्थिक स्थिति को मजबूत करेंगे। आपसे लोग प्रभावित होंगे। कुछ लोग आपसे ईर्ष्या का भाव रखेंगे। किन्तु आप बाधाओं को पार करते हुए आगे बढ़ेंगे। कहीं बाहर की यात्रा हो सकती है, जो व्यापारिक दृष्टि से लाभकारी सिद्ध होगी।

वृषभ

20 अप्रैल - 20 मई

इस मास रूटीन चेक-अप के लिए डॉक्टर के पास जाना पड़ सकता है। लेकिन घबराने की कोई बात नहीं है। ससुराल पक्ष के प्रति विशेष आदर भाव रहेगा। घर में किसी नई वस्तु की खरीददारी संभव है। वैवाहिक जीवन में थोड़ी कटुता व्याप्त होगी। आपका कोई प्रिय व्यक्ति आपके पास होगा। कारोबार में स्थिति डांवाडोल रहेगी।

मिथुन

21 मई - 20 जून

मानसिक शांति मिलेगी व धन का आगमन होगा। वाणिज्य-व्यापार में लाभ होगा। साझेदारी व भागीदारी से संबंधित कार्यों में लाभ निश्चित रूप से होगा। काम-काज के सिलसिले में बाहर जाना पड़ सकता है। कार्यक्षेत्र में उच्चाधिकारी से डांट सुननी पड़ सकती है। किन्तु आप शांति से काम लेंगे तो फायदा ही फायदा होगा। समय उत्तम फलदायक है।

कर्क

21 जून - 22 जुलाई

जमीन-जायदाद व वाहन संबंधी कई प्रकार की समस्याएं हल हो जाएंगी। आप रचनात्मक, आध्यात्मिक क्रियाकलापों में व्यस्त रहेंगे। आप हमेशा की तरह मित्रों व परिवार का पथप्रदर्शन करेंगे, तथा रिश्ते में गर्माहट बनाए रखेंगे। आप अपने बच्चों के भविष्य को विकसित करने के लिए प्रयासरत रहेंगे, जिसमें कई तरह की दिक्कतें आएंगी।

सिंह

23 जुलाई - 22 अगस्त

इस समय आप प्रेम, को प्राथमिकता देंगे। आपको इस मास परिवार व उससे जुड़ी समस्याओं के निदान की चिंता रहेगी। आप इस जिम्मेदारी को भलीभांति निभा पाएंगे। सबके भय तथा स्वयं के विस्मय की वजह से आप किसी काम के बीच में ही अपना मन बदल सकते हैं। फिर भी आप धीरे-धीरे ही सही अपना कार्य आगे बढ़ाएंगे।

कन्या

23 अगस्त - 22 सितंबर

परिवार, वित्त, खानपान हर दृष्टि से मौज-मस्ती में रहेंगे। जो भी चाहेंगे अवश्य प्राप्त होगा। आप साहसी, दृढ़, संकल्पी होंगे तथा मन से किसी मौके, ऊपरी कमाई और अपने कौशल का प्रयोग करेंगे। स्वास्थ्य, उत्साह, हिम्मत, साहस बना रहेगा और आप संतुष्टी का भाव अनुभव करेंगे। व्यावसायिक दृष्टि से सम्पत्ति प्राप्ति का संयोग है।

तुला

23 सितंबर - 22 अक्टूबर

कला, संगीत व साहित्य के प्रति रूचि बढ़ेगी। मेहमानों का आगमन होगा। पार्टी, विवाह आदि की दौड़-धूप में लगे रहेंगे। निजी सामुदायिक मसलों व जन कल्याण के कार्यों को रूचि के अनुसार सम्पन्न करेंगे। धन की प्राप्ति होगी, रुपये पैसों की आवक जारी रहेगी। पट्टे, दस्तावेज एवं अनुबन्ध आदि में आपको सफलता मिलेगी।

वृश्चिक

23 अक्टूबर - 21 नवंबर

मानसिक क्षमता व शारीरिक कार्य क्षमता में वृद्धि होगी। मित्र और प्रियजन आपको खुशियां प्रदान करेंगे। आप अपनी हॉबी को पूरा करने, खेल तथा बच्चों के लिए समय निकालेंगे। नई चीजों में महारत हासिल करने के लिए प्रयासरत रहेंगे। आप कई क्षेत्रों में हाथ अजमाएंगे किन्तु सफलता कहीं प्राप्त नहीं होगी। आपका यह दौर चुनौती भरा रहेगा।

धनु

22 नवंबर - 21 दिसंबर

आपके लिए सफलता व संभावनाओं के नए द्वार खुलेंगे। आपसी सौहार्द तथा परिवार के सदस्यों से नजदीकियां बढ़ेगी। जीवनसाथी का स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। घर में शुभ अवसर आएंगे। आप इस माह एक मेजबान के रूप में पेश आएंगे व मेहमानों की शानदार तरीके से आवभगत करेंगे। काम के बेहतर नतीजों से आप राहत महसूस करेंगे।

मकर

22 दिसंबर - 19 जनवरी

इस मास विवाह संबंधी मामले आगे बढ़ेंगे। ज्योतिष या धार्मिक साहित्य का अध्ययन करेंगे। आप घर-परिवार को प्राथमिकता देंगे, पश्चात कार्यों को अंजाम देंगे। घर में ऐशो-आराम की चीजें खरीदेंगे। आपको सच्चा प्यार करने वाले ऐसे शुभचिन्तक मिलेंगे जो कि आपकी तरक्की में मददगार साबित होंगे। व्यापार में थोड़ा नुकसान हो सकता है।

कुंभ

20 जनवरी - 18 फरवरी

इस मास आपकी दक्षता लोगों को प्रभावित करेगी। आपको समान विचारधारा के लोगों की जरूरत महसूस होगी। आप उदासीनता व नकारात्मक प्रवृत्ति को छोड़ने का प्रयास करेंगे तथा परिवार के अन्य सदस्यों से आपके संबंधों में मजबूती आएगी। आपको अतिरिक्त आय की जरूरत महसूस होगी, इसके लिए आपको कड़ी मेहनत करनी होगी।

मीन

19 फरवरी - 20 मार्च

आप लम्बित पड़े सरकारी कार्य को आगे बढ़ा पाएंगे। सारी योजनाएं क्रियान्वित होंगी। आपकी राह में कुछ लोग बाधा पहुंचाने की कोशिश करेंगे, जिससे आपको नुकसान व मानसिक चिंताएं रहेगी। आप घरेलू कार्यक्रमों में हिस्सा लेंगे। आप अपने परिवार वालों के साथ कहीं बाहर घूमने भी जा सकते हैं। आपका समय मनोरंजन व हंसी-मजाक में व्यतीत होगा।

भारत का नं.1 राशिफल
डायमंड
वार्षिक राशिफल
2021
2020 के अंतिम चार माह सहित
पं. रमेश भोजराज द्विवेदी
AWARDED

भारत का नं.1 राशिफल
लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड विजेता
डायमंड राशिफल 2021
डॉ. रमेश भोजराज द्विवेदी
12 राशियों का साप्ताहिक भविष्यफल 600 पृष्ठ में
मूल्य: 325/-
अपना भविष्य भी जानिए और 2021 कैसा होगा विश्व प्रसिद्ध हस्तियों के लिए
डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712200 ई-मेल: sales@dpb.in

डायमंड

मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी
एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...

महिलाओं की अपनी पत्रिका

जून 2021 में
तीज-त्यौहार व व्रतोत्सव

7 प्रदोष,
8 मासिक शिवरात्रि
9 वटसावित्री व्रत
10 [illegible] अमा.,वटसावित्री पूजन
11 चन्द्रदर्शन, श्री [illegible] प्र.
13 रंभा व्रत
20 गंगादशह-
रा
21 निर्जला एकादशी, सायन दक्षिणायन प्र.
24 वट सावित्री व्रत, [illegible] व्रत, पूर्णिमा
27 चतुर्थी व्रत
28 पंचक प्र.

जयन्ती व पुण्य तिथि

10 शनैश्चर जं.
13 प्रताप जं.,
17 [illegible] पु.ति.
18 दुर्गाष्टमी, धूमावती जं.
24 कबीर जं.
25 [illegible]

गृहलक्ष्मी
श्रीचण्ड मार्तण्ड
पंचांग

पं. रमेश भोजराज द्विवेदी

श्री अम्बा जी की आरती

जय अम्बे गौरी, मैया जय श्यामा गौरी।
तुमको निशदिन ध्यावत, हरि ब्रह्मा शिवरी।
मांग सिंदूर विराजत, टीको मृगमद को, उज्ज्वल से दोउ नैना, चन्द्र वदन नीको।
कनक समान कलेवर रक्ताम्बर राजै, रक्त-पुष्प गल माला, कंठन पर साजै।
केहरि वाहन राजत खड्ग खप्पर धारी,
सुर-नर-मुनि-जन सेवत, तिनके दुःखहारी।
कानन कुंडल शोभित नासाग्रे मोती, कोटिक चंद्र दिवाकर, राजत सम ज्योति।
शुम्भ निशुम्भ बिदारे महिषासुर घाती, धूम्र विलोचन नैना, निशदिन मदमाती।
चण्ड-मुण्ड संहारे, शोणित बीज हरे,
मधु-कैटभ दोउ मारे, सुर भयहीन करे।
ब्रह्माणी, रुद्राणी, तुम कमला रानी, आगम निगम बखानी, तुम शिव पटरानी।
चौंसठ योगिनी मंगल गावत, नृत्य करत भैरों, बाजत ताल मृदंगा और बाजत डमरू।
तुम ही जग की माता, तुम ही हो भरता,
भक्तन की दुःख हरता सुख संपत्ति करता।
भुजा चार अति शोभित वर-मुद्रा धारी, मनवांछित फल पावत, सेवत नर-नारी।
कंचन थाल विराजत, अगर कपूर बाती, श्रीमालकेतु में राजत, कोटि रतन ज्योति।
मां अंबे जी की आरती जो कोई जन गावे,
कहत शिवानंद स्वामी सुख-संपत्ति पावे।

जून 2021

● अमावस्या ○ पूर्णिमा

वीर संवत् 2547 राष्ट्रीय शाके 1943
विक्रम संवत 2078 हिजरी संवत् 1442

कन्या राशि का मंत्र

ॐ नमो प्रीं पीतांबराय नमः।

कन्या राशि के लिए सफलता के धार्मिक उपाय

- धन की हानि से बचने के लिए गले में दोमुखी रुद्राक्ष पहनें।
- सुख-शांति के लिए हर शनिवार पीपल के पेड़ को जल चढ़ाएं।
- परेशानी से बचने के लिए घर में कुत्ता न पालें।
- उच्च शिक्षा के लिए 12 मुखी रुद्राक्ष पहनें।
- काम आसानी से होते रहें, इसके लिए घर में गंगा जल रखें।
- प्रतिष्ठा के लिए हरे रंग के कपड़े ज्यादा-से-ज्यादा पहनें।

मासिक राशिफल

मेष	सफलता, धन लाभ, मानसिक सुकून, [illegible]।
वृष	रोजगार प्राप्ति, पारिवारिक सुख-शांति, लक्ष्य प्राप्ति।
मिथुन	मान-सम्मान, धन लाभ, दांपत्य जीवन में तनाव।
कर्क	आर्थिक मामलों में सफलता, शत्रुओं से सचेत।
सिंह	खर्च में बढ़ोतरी, विद्यार्थियों के लिए अनुकूल समय।
कन्या	आध्यात्मिक रुझान, मित्र लाभ, सुखद यात्रा।
तुला	धर्म-कर्म, सुखद यात्रा, जीवनसाथी से प्रेम।
वृश्चिक	कष्ट, व्यापार लाभ, अप्रत्याशित खर्च।
धनु	मांगलिक कार्य, संतान की तरक्की, यात्रा योग।
मकर	तीर्थ यात्रा, वैवाहिक योग, तरक्की, सतर्क रहें।
कुम्भ	धन व स्वास्थ्य लाभ, शांति, धार्मिक रुझान।
मीन	संतान सुख योग, [illegible], आय के नए स्रोत।

रवि SUNDAY		अपरा एकादशी वै. 06 ज्येष्ठ कृष्ण 11 6:29	प्रताप जं. 13 ज्येष्ठ शुक्ल 3 21:44	गंगादशहरा 20 ज्येष्ठ शुक्ल 10 16:28	चतुर्थी व्रत 27 आषाढ़ कृष्ण 3 16:02
सोम MONDAY		प्रदोष 07 ज्येष्ठ कृष्ण 12 8:58	14 ज्येष्ठ शुक्ल 4 22:41	निर्जला एकादशी व्रत 21 ज्येष्ठ शुक्ल 11 13:36	पंचक प्रा. 28 आषाढ़ कृष्ण 4 14:22
मंगल TUESDAY	01 ज्येष्ठ कृष्ण 7 24:49	मासिक शिवरात्रि [illegible] 08 ज्येष्ठ कृष्ण 13 11:12	15 ज्येष्ठ शुक्ल 5 23:03	प्रदोष 22 ज्येष्ठ शुक्ल 12 10:28	29 आषाढ़ कृष्ण 5 13:27
बुध WEDNESDAY	02 ज्येष्ठ कृष्ण 8 25:16	09 ज्येष्ठ कृष्ण 14 14:03	16 ज्येष्ठ शुक्ल 6 23:13	23 ज्येष्ठ शुक्ल 13/14 7:10/27:41	30 आषाढ़ कृष्ण 6 13:22
गुरु THURSDAY	03 ज्येष्ठ कृष्ण 9 26:37	● पितृकार्य अमावस्या शनैश्चर जं. 10 ज्येष्ठ कृष्ण 30 16:24	17 ज्येष्ठ शुक्ल 7 22:58	○ पूर्णिमा 24 ज्येष्ठ शुक्ल 15 24:18	THE NO.1 HINDI WOMEN'S MAGAZINE गृहलक्ष्मी महिलाओं की अपनी पत्रिका
शुक्र FRIDAY	04 ज्येष्ठ कृष्ण 10 28:15	चन्द्रदर्शन 11 ज्येष्ठ शुक्ल 1 18:15	दुर्गाष्टमी 18 ज्येष्ठ शुक्ल 8 20:46	[illegible] षष्ठी 25 आषाढ़ कृष्ण 1 21:09	
शनि SATURDAY	अपरा एकादशी स्मा. पंचक समाप्त 05 ज्येष्ठ कृष्ण 11 पूर्णरात्रि	12 ज्येष्ठ शुक्ल 2 20:19	19 ज्येष्ठ शुक्ल 9 18:51	26 आषाढ़ कृष्ण 2 18:22	

विवाह मुहूर्त

- 4 जून, शुक्रवार
- 5 जून, शनिवार
- 6 जून, रविवार
- 19 जून, शनिवार
- 20 जून, रविवार
- 24 जून, गुरुवार
- 27 जून, रविवार
- 28 जून, सोमवार
- 30 जून, बुधवार

पुष्य नक्षत्र: 13 जून, रवि पुष्य, सायं 19:01 से प्रा. 14 जून, सोम पुष्य, रात्रि 20:40 तक
विशाखा (बिछुड़ो): 22 जून, प्रातः 09:03 से 24 जून, प्रातः 09:17 तक

मई					2021
र	30	2	9	16	23
सो	31	3	10	17	24
मं		4	11	18	25
बु		5	12	19	26
गु		6	13	20	27
शु		7	14	21	28
श	1	8	15	22	29

जुलाई					2021
र		4	11	18	25
सो		5	12	19	26
मं		6	13	20	27
बु		7	14	21	28
गु	1	8	15	22	29
शु	2	9	16	23	30
श	3	10	17	24	31

सूर्योदयास्त मध्य रेखा देशीय

	सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त
1	05:50	07:12	11	05:49	07:26	21	05:50	07:29
2	05:49	07:12	12	05:49	07:26	22	05:50	07:29
3	05:49	07:13	13	05:49	07:27	23	05:50	07:29
4	05:49	07:13	14	05:49	07:27	24	05:51	07:30
5	05:49	07:14	15	05:49	07:27	25	05:51	07:30
6	05:49	07:14	16	05:49	07:28	26	05:51	07:30
7	05:49	07:15	17	05:49	07:28	27	05:51	07:30
8	05:49	07:15	18	05:49	07:28	28	05:52	07:30
9	05:49	07:15	19	05:50	07:29	29	05:52	07:30
10	05:49	07:16	20	05:50	07:29	30	05:52	07:30

महिलाओं की अपनी पत्रिका
गृहलक्ष्मी

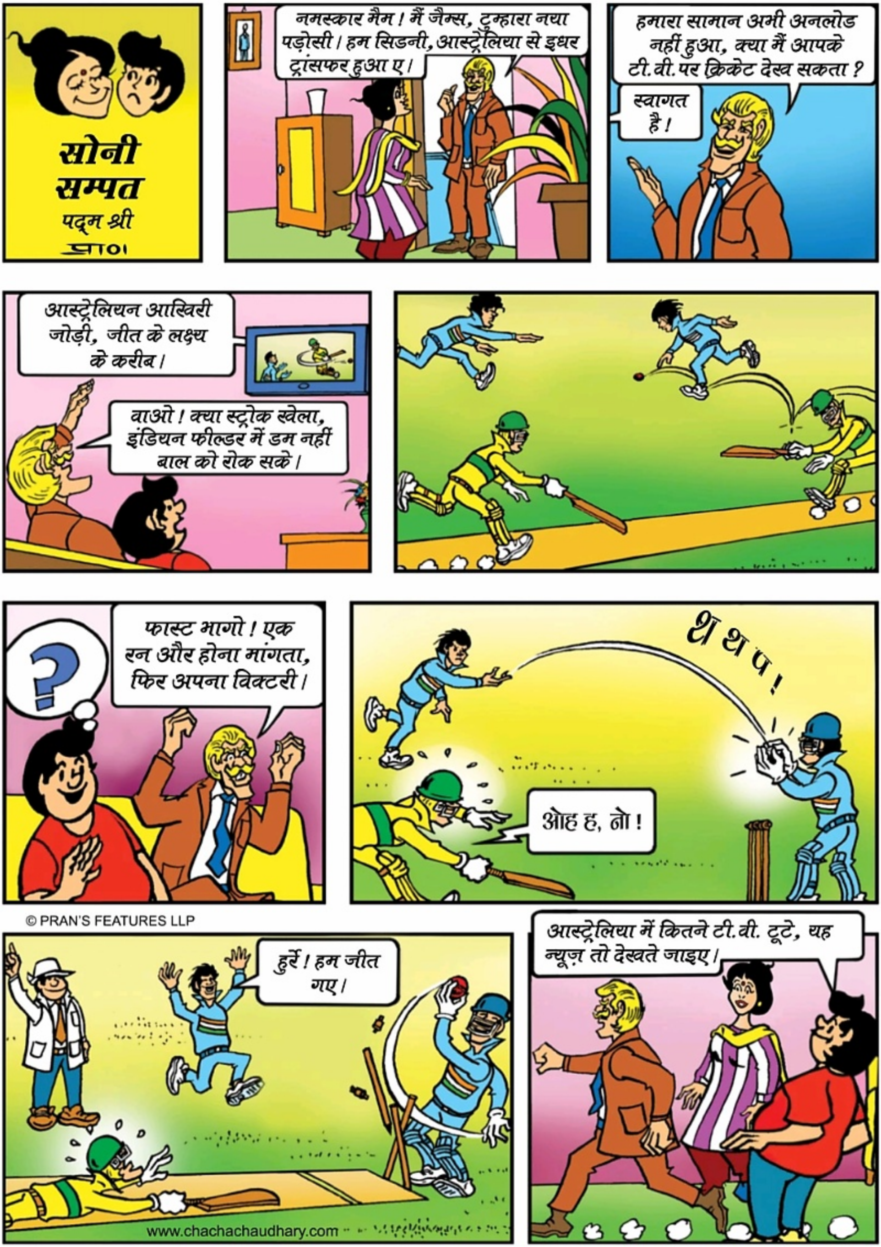
हिसाब	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
दूध																														
सब्जी																														

डायमंड

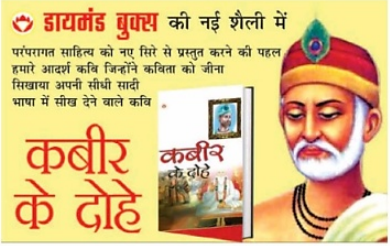
मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी

एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...

महिलाओं की अपनी पत्रिका


सोनी सम्पत
पद्म श्री
नमस्कार मैम ! मैं जैम्स, टुम्हारा नया पड़ोसी। हम सिडनी, आस्ट्रेलिया से इधर ट्रांसफर हुआ ए।
हमारा सामान अभी अनलोड नहीं हुआ, क्या मैं आपके टी.वी. पर क्रिकेट देख सकता ?
स्वागत है !
आस्ट्रेलियन आखिरी जोड़ी, जीत के लक्ष्य के करीब।
वाओ ! क्या स्ट्रोक खेला, इंडियन फील्डर में डम नहीं बाल को रोक सके।
?
फास्ट भागो ! एक रन और होना मांगता, फिर अपना विक्टरी।
थ थ प !
ओह ह, नो !
हुर्रे ! हम जीत गए।
आस्ट्रेलिया में कितने टी.वी. टूटे, यह न्यूज़ तो देखते जाइए।
www.chachachaudhary.com

© PRAN'S FEATURES LLP



डायमंड बुक्स की नई शैली में
परंपरागत साहित्य को नए सिरे से प्रस्तुत करने की पहल
हमारे आदर्श कवि जिन्होंने कविता को जीना
सिखाया अपनी सीधी सादी
भाषा में सीख देने वाले कवि

कबीर
के दोहे

अपनी संतान को चांटा मारना सीखें
डॉ. सुनील वैद
क्यों मेरा बच्चा खाना नहीं खाता
क्यों मेरा बच्चा अशिष्ट व्यवहार करता है
कैसे मां बाप हैं आप?
गृहलक्ष्मी बनिए बैस्ट पेरेंट्स
अपने बच्चे को सफल कैसे बनायें

नन्हे-मुन्नों की मुस्कान के लिए
बेस्ट पेरेंटिंग टिप्स

डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-20 फोन : 011-40712200
e-mail: sales@dpb.in www.diamondbook.in

यह जगह आपके विज्ञापन के
लिए हो सकती है।

विज्ञापन रेट–
कलर : 13,000/– रुपये
साइज : 5cm x 8cm

यह जगह आपके
विज्ञापन के लिए हो
सकती है।

विज्ञापन रेट–
कलर : 13,000/– रुपये
साइज : 5cm X 8cm

टीन फिटनेस गाइड
4 सप्ताह में वजन घटाएं
खुल कर खाओ फिर भी वजन घटाओ
eat.delete.
5 आखिरी किलो कैसे घटाएं
ब्यूटी सीक्रेट्स
भारती तनेजा
गर्भवती व शिशुपालन
स्त्री रोगों की सहज चिकित्सा
योगासन और स्वास्थ्य
दादी माँ के घरेलू नुस्खे

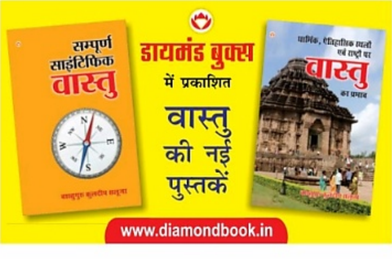
योग एवं स्वास्थ्य संबंधी पुस्तकें

₹125/- ₹125/- ₹195/-

₹125/- ₹175/- ₹100/-

₹95/- ₹125/- ₹125/-

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II
नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712100


सम्पूर्ण साइंटिफिक वास्तु
धार्मिक, ऐतिहासिक स्थलों एवं राष्ट्रों पर वास्तु का प्रभाव

डायमंड बुक्स
में प्रकाशित
वास्तु
की नई
पुस्तकें
www.diamondbook.in

नारी के सवाल अनाड़ी के जवाब

अनाड़ी जी, आपकी मुस्कान का रहस्य क्या है? आपकी कविताएं या भाभीजी?

संजना निगम, कानपुर (उ.प्र.)

जब तुम्हारी भाभी को
हमारी कविताएं अच्छी लगती हैं,
या हमारे अंदर के कवि को
तुम्हारी भाभी बच्ची लगती हैं,
तब मुस्कान अधरों पर थिरकती है,
जब किसी बच्चे को गोदी में ले,
करते हैं 'अले ले ले ले'
तब मुस्कान अंदर से कुदकती है,
जब आता है दूसरों को
हंसाने का कोई नया विचार,
या अपने किसी प्रियजन की
प्रगति का समाचार,
तब मुस्कान अधरों पर ठुमकती है,
लेकिन जब देखते हैं
किसी निरीह की लाचारी
या कोई दृश्य दुखद हाहाकारी
तब मुस्कान अधरों से बिदकती है।
मुस्कान ममस्य है न परस्य है,
मुस्कान एक खुला हुआ रहस्य है।

अनाड़ी जी, मैं एक कवि से शादी करना चाहती हूं, मगर मम्मी कहती हैं कि वह क्या कमाएगा और क्या तुझे खिलाएगा। मुझे क्या करना चाहिए?

शिखा जैन, नई दिल्ली

कवि प्रायः प्रीचर या टीचर होते हैं,
तुम्हारी मम्मी समझती हैं कि
सनीचर या फटीचर होते हैं।
उनसे पूछना, स्त्रियां क्यों चाहती हैं
पुरुष ही कमाए,
पाले-पोसे और खिलाए?
और फिर तुम मुझे बताना शिखा,
क्या तुम्हें और कोई नहीं दिखा?
ऐसा करना चाहती हो, सोच लो!
कवि को वरना चाहती हो, सोच लो!!
यदि स्वयं कमाकर
उसे खिलाने का हो हौसला,
तो प्रेम से बसाना अपना घोंसला।
नीरज जी ने कहा है-
'आत्मा के सौंदर्य का
शब्द-रूप है काव्य,
मानव होना भाग्य है
कवि होना सौभाग्य।'
इसलिए मन की करना यथासंभव,
मेरा अग्रिम आशीष है- सौभाग्यवती भव!

अनाड़ी जी, एक विशेष विचारधारा वाला व्यक्ति यह क्यों सोचता व चाहता है कि दूसरे भी उसी की विचारधारा को मानें व उसी पर चलें?

अनीता, जम्मू

आपने ठीक कहा कि
अलग-अलग लोगों के
अलग-अलग तरह के विचार हैं,
किसी के हितकारी व्यंजन हैं,
किसी के सड़े हुए अचार हैं।
विचारधारा ऐसी हो
जो सिर्फ़ अपना स्वार्थ न देखे
सबका दिल जीते,
ठीक है न अनीते!

अनाड़ी जी, अगर आपको महाभारत के किसी पात्र का अभिनय निभाने को कहा जाता तो आप किस पात्र की भूमिका निभाते?

निहारिका छाबड़ा, नई दिल्ली

हम भूमिका निभाते संजय की,
जिसे चिंता नहीं पराजय या जय की।
जिसका काम है नई टैक्नॉलॉजी से
भविष्य का नक़्शा बनाना,
अपनी आंखों से देखा हाल
अंधे धृतराष्ट्रों को सुनाना।
भले ही छोटा सा रोल है,
पर खोलता सबकी पोल है।

आजकल के युवा इतने आक्रामक क्यों होते जा रहे हैं? उनके आक्रोश का क्या कारण है?

राजकुमारी, नई दिल्ली

युवा जब पढ़ते हैं अपहरण की ख़बरें
निर्दोष लोगों के मरण की ख़बरें,
देखते हैं भूख, बेरोज़गारी और
ग़रीबी के नज़ारे
और इस कमरतोड़ महंगाई के मारे
दर-दर ठोकर खाती बिलखती ज़िंदगी,
हत्याएं, लूटपाट, दरिंदगी,
और इन सबके ऊपर
राजनीतिज्ञों की गंदगी!
देखते हैं मज़हबी जुनून
सड़कों पर बहता हुआ लाल-लाल ख़ून
हर तरफ़ सुलगती हुई धर्म की आंच
उग्रवादी लोगों की हिंसा का नाच
भारत को लपेटे हुए आफ़तों का घेरा
आंखों के आगे छाने लगता है अंधेरा।
उड़ने लगते हैं होश,
तब उनमें आता है आक्रोश!

कल्पना की चिड़िया के पंख कब फैलते हैं?

दीप शिखा, नगर नई दिल्ली

कल्पना की चिड़िया के
पंख फैलते हैं तब
जब उड़ान का कारण दमदार हो,
मन के आकाश का विस्तार रंगदार हो।
दिल की तमन्नाओं में तरन्नुम हो,
दिमाग़ में चोंच से लम्बी दुम हो।
क्योंकि चिड़िया की उड़ान में
पंखों के अलावा गति देती है दुम,
समझ गईं तुम!

यदि आपके सवाल को अनाड़ी जी देते हैं पहला, दूसरा व तीसरा स्थान तो आप पा सकते हैं प्रोफेसर अशोक चक्रधर की हस्ताक्षरित पुस्तकें। आप अपने सवाल anadi@dpb.in पर इमेल भी कर सकते हैं।

My Life My Lyra™

Lingerie

Lyra's super comfortable
range of bras & panties
shape your body better,
enhancing your beauty,
and gives you the confidence
to enjoy life to the fullest.

Stye # 521
Victoria Padded Bra

Stye # 201
Hipster Panty

Follow us @ **mylyra.india**
for exciting offers

DL(S)-01/3105/2021-23 R.N.I Regn No.50898/91 Date of Publication 26th of every month Date of Posting 1st and 2nd of every month Posted At LPC Delhi PSO Delhi - 6

Invisible
MatteGEL
Sunscreen
LOTUS
HERBALS
SAFE SUN
UV SCREEN
MatteGEL
Ultra Soothing
Matte-Look • Oil-Control
PA+++
UVA
SPF 50
UVB
Normal to Oily Skin

LOTUS
HERBALS
SAFE SUN

Get Your Sunscreen ~~Right~~ Light

When the Sun is #DangerouslyBright

SAFE SUN UV SCREEN MatteGEL SPF 50

Invisible Matte Gel Sunscreen is non-oily and provides a fresh and clean finish.

It protects against all forms of Sun induced damage: **skin tan, sunburn and pre-mature ageing.**

Use the Code **GL25** to get a **25% DISCOUNT***

Scan & Buy now at: lotusherbals.com

BROAD SPECTRUM PROTECTION UVA & UVB

INVISIBLE MATTE GEL

ULTRA-LIGHT TEXTURE

NO WHITE CAST

NON-OILY & NON-STICKY

facebook.com/Lotusherbals instagram.com/Lotus_Herbals

Customer Care: 1800 1200 36231 • Email: care@lotusherbals.com

*Offer Valid till stock last.